MAGZTER

मैरिज साइट्स, शादी और धोखा

नवंबर 2021

वनिता

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

टाइगर

मूल्य ₹ 50

Happy Diwali

दीवाली के मीठे-नमकीन

बच्चों की हैंडराइटिंग कैसे सुधारें

हेअर कंडीशनिंग मास्क

जगमग घर हो अपना

अयोध्या की दीवाली

घर में लगाएं गुलाब

हौसले से भरी आकांक्षा

अहा! दुलहनिया

हर राज्य की दुलहनें

Tiger

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां काले घेरे छाईया

only books magazine

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निख़ारे

- क्रीम
- साबुन
- सन स्क्रीन
- फेस वाश

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

Online Shopping:
www.zeelabpharmacy.com

HV F2+3

MAGZTEC

Walkaroo®
पर्फ़ेक्ट लोगों की
पर्फ़ेक्ट पसंद।
PREFERRED
वॉकरू
FOOTWEAR BRAND
curious cat

only books magazine

GY3408 | MRP: ₹ 439.00*

WL7387 | MRP: ₹ 259.00*

WL7364 | MRP: ₹ 234.00*

Visit Us

U4iC INTERNATIONAL PVT. LTD.
New Delhi - 110041, TOLL FREE: 1800-572-2999
*MRP (INCLUSIVE OF ALL TAXES) MENTIONED IS PRICE PER PAIR
FOR SIZES-GENTS (06X10), LADIES (05X09) & KIDS (08X10 | 11X13)
WWW.WALKAROO.IN

वॉकरू

व्यंजन 94

नवंबर 2021

वर्ष : 24 अंक : 285

वनिता

only books magazine

खास

धूप, हवा और बातें 12

ये हुनरमंद महिलाएं 40

हंस कर हर मुश्किल आसां : आकांक्षा अग्रवाल 44

दीवाली विशेष

जगमग घर हो अपना 20

अयोध्या में दीपोत्सव 28

मनाएं सुरक्षित दीवाली 34

ग्लोबल दीवाली 48

मिट्टी का दीया फूलों की रंगोली 104

सौंदर्य

मेकअप स्टेप बाई स्टेप 32

होममेड कंडीशनर 43

मेकअप के बाद कैसे करें स्किन केअर 60

स्वास्थ्य

स्त्री स्वास्थ्य 50

क्यों होता है माइग्रेन 62

कहानी

मुस्कान की डिलीवरी (मेघा राठी) 36

दूध पीती बच्ची (संगीता माथुर) 64

वनिता
बुनाई विशेषांक
दिसंबर 2021 अंक
अपनी प्रति
आज ही
सुरक्षित कराएं

सबसे पहले
लाइफ इंश्योरेंस

LIC's BIMA JYOTI

Plan No. 860 UIN: 512N339V01

एक नॉन-लिंक्ड प्लान जो मूल बीमा राशि पर गारंटीकृत वृद्धि के साथ आपकी आय को भरपूर बढ़ाए.

LIC's TECH-TERM

PLAN NO. 854 UIN: 512N333V01

एक कम लागत वाला ऑनलाइन प्योर प्रोटेक्शन प्लान जो आपके परिवार की आर्थिक सुरक्षा को सुनिश्चित करे.

LIC's SIIP

Plan No: 852 UIN 512L334V01

एक नियमित प्रीमियम यूलिप जो जीवन बीमा संरक्षण और निवेश में वृद्धि दिलाए.

LIC's CANCER COVER

Plan No. 905 UIN No. 512N314V02

एक नॉन-लिंक्ड नियमित प्रीमियम हेल्थ प्लान जो कैन्सर होने पर आपकी आर्थिक सहायता करे.

महामारी को आपके सुरक्षा प्लान में विलंब मत करने दीजिए

आज ही अपनी एलआईसी पॉलिसी लीजिए

LIC's SARAL Jeevan Bima

Plan No.: 859 UIN.: 512N341V01

एक कम लागत वाला नॉन-लिंक्ड शुद्ध जोखिम प्लान जो आपके परिवार को आर्थिक सुरक्षा दिलाए.

LIC's JEEVAN AKSHAY VII

UIN-512N337V01 Plan No. 857

एक तात्कालिक वार्षिकी प्लान जो जीवनभर के लिए गारंटीकृत आय दिलाए.

LIC's BACHAT PLUS

Plan No: 861 UIN: 512N340V01

एक 5 वर्षीय/एकल प्रीमियम नॉन-लिंक्ड प्लान जो बचत कराए और सुरक्षा दिलाए.

LIC's NEW JEEVAN SHANTI

UIN-512N338V01 Plan No. 858

एक आस्थगित वार्षिकी प्लान जो जीवनभर के लिए आपकी नियमित आय सुनिश्चित करे.

LIC's NIVESH PLUS

Plan No. 849 UIN 512L317V01

एक एकल प्रीमियम यूलिप जो मार्केट से लिंक्ड निवेश के साथ जोखिम संरक्षण पर नियंत्रण दिलाए.

Pradhan Mantri Vaya Vandana Yojana

वरिष्ठ नागरिकों के लिए 10 वर्ष अवधि हेतु एक तात्कालिक पेन्शन प्लान

LIC/PRA/2021-22/06/Hin

उपरोक्त सभी प्रोडक्ट्स www.licindia.in पर ऑनलाइन उपलब्ध हैं
अधिक जानकारी के लिए आप अपने बीमा एजेन्ट/नज़दीकी एलआईसी शाखा से संपर्क कर सकते हैं
कृपया विस्तृत विक्रय पुस्तिका हमारी वेबसाइट पर देखें

डाउनलोड करें एलआईसी मोबाइल ऐप "MyLIC" | विज़िट करें: licindia.in | कॉल सेन्टर सर्विस (022) 6827 6827

हमें यहाँ फॉलो करें: LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512 |

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

हर पल आपके साथ

नकली फोन कॉल्स और झूठे/धोखाधड़ी पूर्ण ऑफ़र्स से सावधान रहें. आईआरडीएआई जीवन बीमा पॉलिसियों की बिक्री, बोनस घोषित करने या प्रीमियमों के निवेश जैसी गतिविधियों में संलग्न नहीं है. ऐसे फोन कॉल प्राप्त करने वाले व्यक्तियों से अनुरोध है कि वे पुलिस में इसकी शिकायत दर्ज करवाएँ. **बिक्री समापन से पूर्व अधिक जानकारी या जोखिम घटकों, नियम और शर्तों के लिए प्लान की बिक्री पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढ़े.**

दीवाली 20

दांपत्य 70

बागवानी 58

टाइगर

वनिता

वेडिंग / फैशन

हाय तेरा गजरा 46
इंडियन वेडिंग : अहा! दुलहनिया 52
ये दूल्हे की सालियां 76
मेरा दामाद मेरा अभिमान 92
मैरिज साइट्स, शादी और धोखा 106
वेडिंग लुक सेल्फी 110

विविध

only books magazine

कमिटमेंट फोबिया 30
खिल उठेंगे गुलाब 58
क्या आप भी सामान जमा करके रखती हैं 68
बिगड़े ना कहीं हैंडराइटिंग 82
गुजरात की कला लीपन आर्ट 90

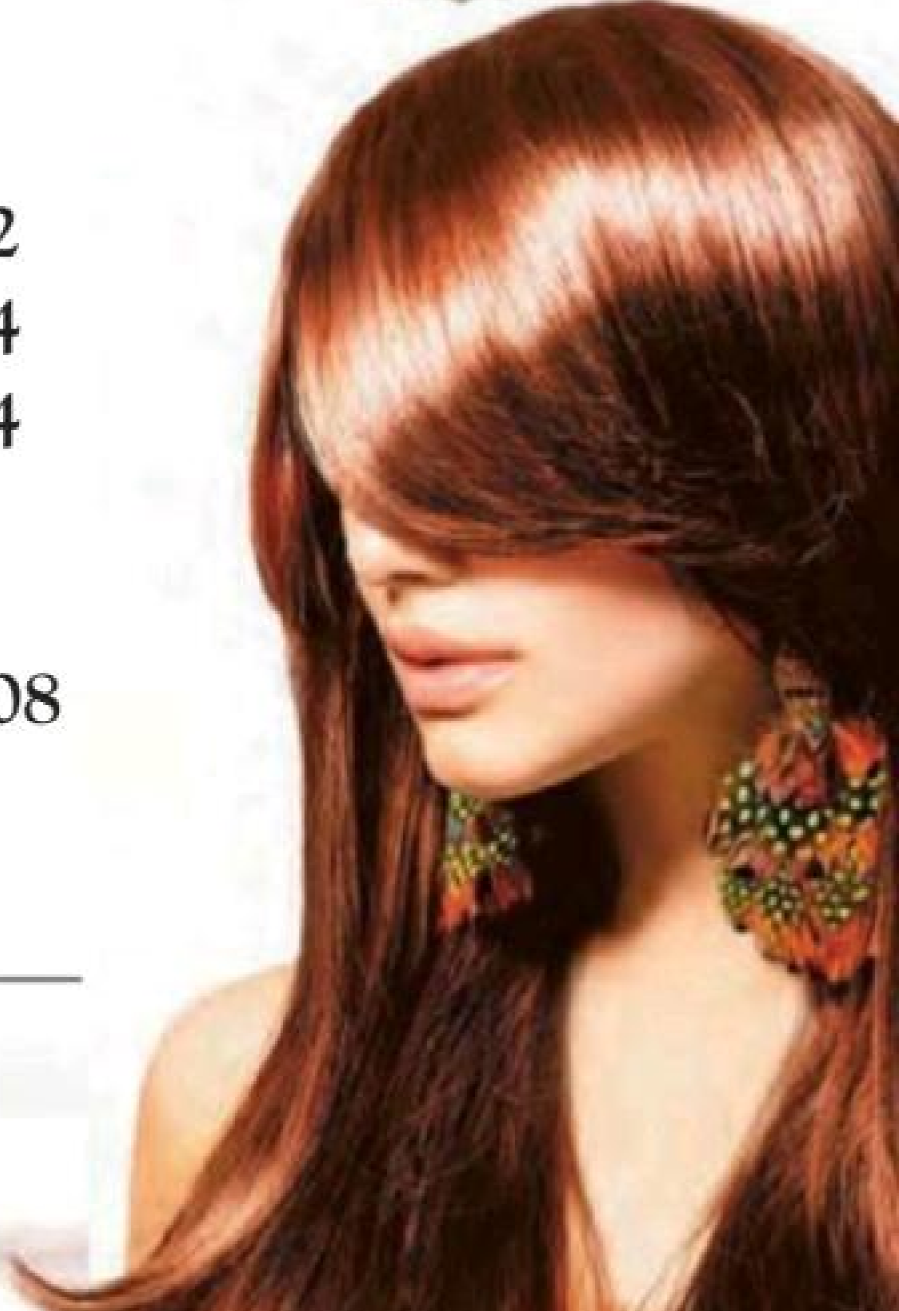
व्यंजन

खस्ता कचौड़ियां 72
हेल्दी रेसिपीज 84
मिठासभरी दीवाली 94

फिल्म

फिल्मी डुगडुगी 108

साथ में सभी स्थायी स्तंभ



कवर मॉडल : दीपा शाह **फोटो** : आशीष सोमपुरा
ज्वेलरी : टिपटॉप पॉइंट, मुंबई

हाथों से बुना
दिल से बुना
टाइगर
हाथों से बुनें®
खुशियाँ!

बेहतरीन क्वालिटी यार्न जो दे आपको फैशनेबल लुक

Shop Online At:

www.knittinghappiness.com
www.heartbeatsyarns.com
T: +91-161-6608400
Sales: +91 90410 06940, 90410 06941,
90410 81020
E: customercare@gangaacrowools.com

For latest trends, follow us on: gangaacrowools heartbeatsyarns

GANGA®
Acrowools
KNITTING YARN

वनिता

संपादक : मरियम माम्मन मैथ्यु
प्रभारी संपादक : इंदिरा राठौर *
मुख्य उप संपादक : रुबी मोहंती
वरिष्ठ उप संपादक : गोपाल सिन्हा
निष्ठा गांधी
वरिष्ठ कमर्शियल आर्टिस्ट : राजेश कुमार

संपादकीय कार्यालय : वनिता, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002.
फोन : 011-23210746, 23212800

बिजनेस प्रतिनिधि
दिल्ली : मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, उर्दू घर,
212, दीन दयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288
मुंबई : श्री कुमार मेनन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग,
पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के सामने, लोअर परेल (वेस्ट),
मुंबई-400 013 फोन : 022-24911693
कोलकाता : मनोरंजन आनंदन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029

विज्ञापन संबंधित जानकारी के लिए : marketing@mmp.in

सर्कुलेशन कार्यालय
दिल्ली : कुश मोहन जोशी, मलयाला मनोरमा,
प्रथम मंजिल, तेज बिल्डिंग, बहादुर शाह जफर मार्ग, नयी दिल्ली-110002,
फोन : 011-23354920, कस्टमर केअर : 011-23739740.
ईमेल : circulationdelhi@mm.co.in
मुंबई : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग,
चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के
सामने, लोअर परेल (वेस्ट), मुंबई-400 013
फोन : 022-24900844, 022-62965900
कोलकाता : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029,
फोन : 033-24198048
चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जन प्रिया क्रेस्ट (तीसरी मंजिल),
नं. 113, पैंथन रोड, एगमोर, चेन्नई-600008
फोन : 044-66918530/31/32
पटना : टिंकू कुमार, मलयाला मनोरमा,
608, जगत ट्रेड सेंटर, फ्रेजर रोड, पटना फोन : 0612-2233809
भोपाल : मलयाला मनोरमा, जेटली हाउस, ई-5/123,
अरेरा कॉलोनी, भोपाल-462016, फोन : 0755-2988036
लखनऊ : मलयाला मनोरमा, बी-1657, इंदिरानगर,
लखनऊ-226016, फोन : 0522-2341576
चंडीगढ़ : शक्ति प्रकाश, हाउस नं. 2252, ग्राउंड फ्लोर एनेक्सी, सेक्टर-21 सी,
चंडीगढ़-160022, फोन : 0172-2724699
हैदराबाद : मलयाला मनोरमा, 6-2-348/10/1, फ्लैट नं. 101 व 102,
मुगल मेंसन, खैराताबाद, हैदराबाद-500004, तेलंगाना
फोन : 040-23314168, 23324692
बंगलौर : मलयाला मनोरमा, नंबर 132, कांथा कोर्ट, तीसरी मंजिल, लालबाग
रोड, बंगलौर-560027, फोन : 080-2247735, 36
जयपुर : विनोद कुमार रावत, मलयाला मनोरमा, 3 उषा प्लाजा बिल्डिंग,
रॉयल बिजनेस सेंटर, जयपुर टावर के पास, ऑल इंडिया रेडियो के सामने,
जयपुर, फोन : 0141-2368360

सब्सक्रिप्शन टोल फ्री नंबर : 1800 425 5002
[सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 तक]
ईमेल : subscription@mmp.in

वी. सजीव जॉर्ज द्वारा एम. एम. पब्लिकेशंस लिमिटेड के लिए मुद्रित व
प्रकाशित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 व
मलयाला मनोरमा प्रेस, कोट्टयम-686039 में मुद्रित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि.,
पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 से प्रकाशित।
*पी.आर.बी. अधिनियम के तहत रचनाओं के चयन के उत्तरदायी

follow us on : www.facebook.com/Vanita Hindi Magazine

चिराग जलते हैं, लौएं झिलमिलाती हैं

घुप अमावस की रात में जब हजारों-लाखों दीपक जलते हैं, तो जैसे दुनिया का सारा अंधेरा छंट जाता है। जगमगाते घरों में सजे-धजे चेहरों की खुशी बताती है कि त्योहारों की जीवन में क्या अहमियत है। बीते दो साल महामारी और आशंकाओं के साये में गुजरे, एक बार फिर अपनों संग सुरक्षित रहते हुए खुशियां बांटने का समय है।

दीवाली पर *वनिता* की कुछ मिठासभरी रेसिपीज घर में जरूर बनाएं और साथ ही कचौड़ियों का स्वाद लेना ना भूलें। दीवाली पर कम बजट में घर की साज-सज्जा कैसे की जाए, यह भी जानें इस अंक में। दुनियाभर में अलग-अलग अंदाज में दीवाली मनायी जाती है, जानिए लेख *ग्लोबल दीवाली* में। अयोध्या की खास दीवाली पर भी रोचक सामग्री है।

शादी-ब्याह के मौसम में हम ले आए हैं अलग-अलग राज्यों की दुलहनें। उनकी खास परंपराओं, रस्मों के अलावा ज्वेलरी के बारे में बहुत कुछ जान सकेंगे आप। हमारे समाज में बेटों को ही बुढ़ापे का सहारा माना जाता है, लेकिन कई दामाद अपने सास-ससुर का सहारा बन रहे हैं। इस पर पढ़ें लेख *मेरा दामाद मेरा अभिमान*। मैरिज साइट्स के जरिए परफेक्ट मैच की तलाश में हैं, तो जरूर पढ़ें आलेख *मैरिज साइट्स, शादी और धोखा*। क्या आज के युवाओं में कमिटमेंट को ले कर कोई डर है, इस पर बात की गयी है कुछ युवाओं से।

खास लेख *ये हुनरमंद महिलाएं* में मिलें कुछ ऐसी स्त्रियों से, जिन्होंने सारी बाधाएं पार कर अपने हुनर को तराशा और आज इनकी रचनात्मकता के लोग कायल हो रहे हैं। एक ऐसी शख्सियत भी हैं, जिन्होंने एक रेयर बीमारी को चुनौती दी। ये हैं आकांक्षा अग्रवाल, जिनकी प्रेरणाभरी कहानी आपको सोचने पर विवश कर देगी।

आप सभी को नजीर अकबराबादी की इन पंक्तियों के साथ दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं...

हमें अदाएं दीवाली की जोर भाती हैं कि
लाखों झमकें हरएक घर में जगमगाती हैं
चिराग जलते हैं और लौएं झिलमिलाती हैं,
मकां-मकां में बहारें ही झमझमाती हैं...।

टाइगर

संपादक

only books magazine

वनिता अब ऑनलाइन उपलब्ध है।
लॉग इन करें : www.vanitaonline.com

ये हुनरमंद महिलाएं
जगमग घर हो अपना
मिठासभरी दीवाली
Indian Wedding
अहा! दुलहनिया

Divisa
INDIA'S MOST TRUSTED BRAND
WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA
67 जड़ी-बूटियों से बना, महिलाओं के लिए भरोसेमंद आयुर्वेदिक टॉनिक

सच्ची सहेली®
आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक

टाइगर

कठिन दर्द
चिड़चिड़ापन
थकान
कमजोरी
कमर कटना
इम्यूनिटी
आदि में सहायक

अब पहले से ज्यादा फायदा

67 दुर्लभ प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बना 'सच्ची सहेली' आयुर्वेदिक टॉनिक विशेष लाभकारी है।

24x7 Helpline: 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli
Available at all medical & general stores

वनिता
Happy Home

वनिता पत्रिका पाने के लिए संपर्क करें

दिल्ली	: 011-23739740
मुंबई	: 022-24900844, 62965900
कोलकाता	: 033-24198048
चेन्नई	: 044-66918530/31/32
पटना	: 0612-2233809
भोपाल	: 0755-2988036
लखनऊ	: 0522-2341576
चंडीगढ़	: 0172-2724699
हैदराबाद	: 040-23314168, 23324692
बंगलुरु	: 080-2247735, 36
जयपुर	: 0141-2368360

शाबाश वनिता

वनिता के सितंबर 2021 का *हैप्पी होम स्पेशल* अत्यंत रोचक, सारगर्भित और प्रेरक है। लेख *क्यों ना ये आईने बदल डालें* बहुत ही प्रेरणादायक है। यथार्थ एवं सचाई को स्वीकारना जरूरी है, अपने काम के बलबूत अपनी पहचान होनी चाहिए। ऊंच-नीच, कमी-बेशी, हानि-लाभ तो लगा रहेगा, इससे घबराना नहीं चाहिए। लेख *शाबाश भारत की बेटियां* में अपनी परियों की कहानी दिल को स्पर्श करनेवाली है। इतने अवरोधों के बावजूद सेमीफाइनल तक पहुंचना ही सबसे बड़ा पदक है। यह वाक्य बहुत टचिंग है। वाकई लड़कियों के सामने किन-किन तरह की कठिनाइयां हैं, उनको पार करते हुए आगे बढ़ना बहुत ही प्रशंसनीय है। लेख *पढ़ाई को नए मायने देते शिक्षक* में जिनके बारे में बताया गया है, वे बेमिसाल हैं। यह आज के वक्त की जरूरत है। वाकई यह अंक बार-बार पढ़ने योग्य है।

माया रानी श्रीवास्तव, *मीरजापुर, उ. प्र.*

हैप्पी कर दिया इस अंक ने

टाइगर

वनिता का हैप्पी होम स्पेशल वाकई दिल खुश कर गया। चाहे घर पर रह कर फिट रहने के टिप्स हों, फैमिली के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताने की बातें हों या फिर अरसे बाद अपनों से मिलने के रूल्स हों, सभी लेख बहुत उपयोगी और जानकारीपरक लगे। *फैमिली लंच* रेसिपीज में खासतौर से आलू चने की टिक्की, फूलगोभी अंडा मसाला और टकाटक पनीर की रेसिपीज अच्छी लगीं। फूलगोभी और अंडे का कॉम्बिनेशन मेरे बेटे को बहुत पसंद आए। ये दोनों ही चीजें उसकी फेवरेट हैं। कभी सिर्फ अंडे की ही अलग-अलग रेसिपीज जरूर दें। फैशन और ब्यूटी में *कॉफी से फेशियल और हेअर केअर* टिप्स मैंने भी आजमा कर देखे। लेख *सितारों ने ऐसे लड़ी कोरोना से जंग* पढ़ कर पता चला कि किस तरह से कोरोना ने सेलेब्रिटीज को भी तोड़ कर रख दिया। कोरोना ने हमें एक बात और समझा दी, वह यह कि बीमारी और बुरा वक्त किसी पर कभी भी आ सकता है, इसलिए इंसान को कभी अपनी सफलता पर घमंड नहीं करना चाहिए।

नमिता कासलीवाल, *जयपुर*

शुरू करवायी दीवाली की तैयारी

वनिता का सितंबर अंक हाथ में आया, तो वाकई याद आ गया कि दीवाली आनेवाली है। लेख *30 डेज होम क्लीनिंग कैलेंडर* बहुत काम का साबित हुआ। मैंने तो इसी कैलेंडर के हिसाब से घर की साफ-सफाई शुरू कर भी दी है। वैसे यह कैलेंडर आम दिनों में भी बहुत मददगार साबित होगा। अगर इसी के हिसाब से रोजाना घर की सफाई हम करते रहें, तो घर में कभी गंदगी जमा नहीं होगी। इस अंक में *चातुर्मास* पर भी अच्छी जानकारी मिली, वहीं कहानी *बस एक बार* भी पसंद आयी। *सिलबट्टे में छिपा स्वाद* लेख पढ़ कर मां की याद आ गयी। पहले तो हर घर में सिलबट्टे पर ही मसाले और चटनी पीसे जाते थे, जिनका स्वाद और महक अलग ही होती थी।

रोशनी चोपड़ा, इंदौर

विविधता से भरा रहा यह अंक

एक ही पत्रिका में इतनी खूबियां कैसे हो सकती हैं, जब-जब *वनिता* मेरे हाथ में आती है, तो मैं हर बार यही सोचती हूं। सितंबर के अंक में स्पेशल लेखों के साथ इतनी विविधता मिली, जो किसी और पत्रिका में नहीं मिलती। इस अंक में सबसे ज्यादा पसंद आनेवाले लेख हैं—*बच्चों के सामने बहस नहीं, पढ़ाई को नए मायने देते शिक्षक, उम्र के अनुसार बनाएं बच्चों का डाइट प्लान और प्रॉपर्टी में महिलाओं के अधिकार*। *वनिता* की कहानियां तो बेहतरीन होती ही हैं, लेकिन इस अंक का व्यंग्य *मैं ड्राइवर तो नहीं* ने खूब हंसाया। पिछले कुछ अरसे से *वनिता* में व्यंग्य और हास्य कथा की कमी खलती थी, लेकिन अब लगता है, वह भी पूरी हो गयी है।

◆ **नीलम कुमारी, *मुंगेर***

जीतिए
आकर्षक ब्यूटी प्रोडक्ट्स

आपके भेजे पत्रों में से सर्वश्रेष्ठ पत्र को ब्यूटी एक्सपर्ट डॉ. भारती तनेजा की ओर से मिलेगा आकर्षक गिफ्ट। पढ़ें और आज ही अपनी राय अपने पूरे पते व मोबाइल नंबर के साथ लिख भेजें।

लाखों में एक है मेरी *वनिता*

पढ़ने का शौक होने के कारण मैं कई पत्रिकाएं पढ़ती हूं, लेकिन उन सबमें *वनिता* सबसे अलग है। इसका वाकई कोई सानी नहीं है। इस अंक में लेख *कोविड काल में ऐसे रखें दिल का खयाल* मुझे विशेष तौर पर पसंद आया। जिन लोगों को कोरोना हुआ है, खासकर उनके लिए यह लेख बहुत उपयोगी रहेगा। कहानी *आघात* की सुभद्रा का चरित्र बहुत कुछ हमारे मोहल्ले में रहनेवाली एक महिला से मिलता-जुलता सा लगा। उन्हें हम लोग काकी कहा करते थे, पर उन्हें भी ऐसे ही अपनों की उपेक्षा झेलनी पड़ी। सही है, जाने-अनजाने में हम अपनों को ऐसी चोट दे देते हैं कि हमें इस बात का अहसास ही नहीं हो पाता। काश, समय रहते ही इंसान संभल जाए।

रमा त्रिपाठी, *लखनऊ*

*हमारा पता—**आपके खत**, वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

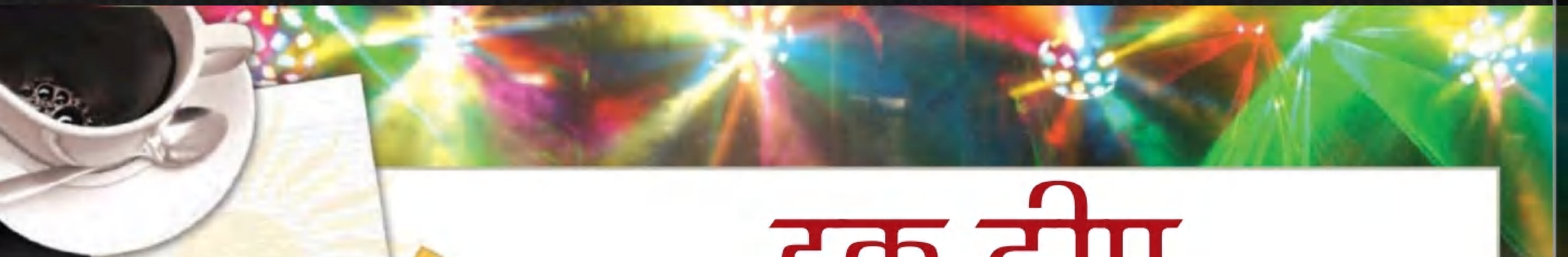
RosA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
Moisturise, Rejuvenate, your Skin Naturally !!
Cold Cream
with Aloe Vera & Vitamin E
Massage Cream
Fruit Cream
Nourishing Cream
All Purpose Cream
Total Winter Care

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart.com amazon.in SHOPCLUES.com Paytm



धूप, हवा और बातें

इक दीप ऐसा भी जलाएं

अपने घर को तो सभी रोशन करते हैं, क्यों ना इस दीवाली किसी की ओर मदद का हाथ आगे बढ़ाएं, किसी उदास दिल को रोशन करके देखें। यह रोशनी आपके अंतर्मन में उजियारा भर देगी। राग-द्वेष, छल-कपट और प्रपंच से भरी दुनिया में थोड़ा सा इंसान बनना इतना भी मुश्किल नहीं...।

शहर के अंधेरे को इक चराग काफी है,
सौ चराग जलते हैं इक चराग जलाने से...।

-एहतिशाम अख्तर

पिछले दिनों एक प्यारा सा वीडियो देखा, जो किसी घुमक्कड़ ने अपनी यात्रा के दौरान बनाया था। इसमें वह सड़क किनारे बैठे संतरा विक्रेता से पूछताछ कर रहा था। वह जो कुछ भी पूछता, विक्रेता अस्पष्ट स्वर में और हाथ के इशारे से जवाब देता। साफ दिख रहा था कि वह बोल नहीं पाता था, उसके हाथ-पैरों में भी समस्या थी, लेकिन वह धुर पहाड़ी रास्ते के किनारे बैठा संतरे बेच रहा था। उसने इशारों से बताया कि घर पर उसकी मां बीमार है, ये भी कि संतरे का एक गट्ठर 100 रुपए का है। घुमक्कड़ ने उससे सारे संतरे खरीद लिए। यही नहीं, उसने खरीदने के बाद संतरों का एक गट्ठर वापस विक्रेता को लौटा दिया। फिर दो हजार रुपए और उसकी जेब में डाल दिए। वह विक्रेता दिनभर की कमाई कुछ ही पलों में हो जाने से कितना खुश था, यह उसकी आंखों में झिलमिलाते आंसू बता रहे थे। वह बार-बार अस्पष्ट भाषा में खरीदार को धन्यवाद कर रहा था, उसके हाथ पकड़ कर आभार व्यक्त कर रहा था।

यों तो ऐसे कई वीडियो हम अकसर सोशल मीडिया पर देखते रहते हैं, लेकिन इसमें जो अलग बात थी, वह यह थी कि शारीरिक अपंगता ने उसके हौसले को किसी भी तरह कम नहीं किया था। वह अपनी क्षमताभर काम करके अपना परिवार चला रहा था। यात्री की जरा सी मदद उसके लिए कितनी बड़ी थी, यह उसका चेहरा बोल रहा था। वह शब्दों में अपनी बात नहीं कह पा रहा था, लेकिन उसके आंसुओं में उसके दिल के सारे उद्गार बह रहे थे। जाहिर सी बात थी कि यात्री को भी इतने संतरों की जरूरत नहीं थी, लेकिन उसकी छोटी सी मदद एक उदास चेहरे पर हंसी ला सकती है, उसकी यह सोच बहुत बड़ी थी।

हम हमेशा सब कुछ जरूरत का ही नहीं खरीदते। कई बार गैरजरूरी महंगी चीजें भी घर में आ जाती हैं। दीवाली है, अपने घर को रोशन करने की जद्दोजहद में कहीं हम यह ना भूल जाएं कि बहुत से ऐसे लोग भी हैं, जिनकी दीवाली हमारी मदद पर निर्भर करती है। क्यों ना इस बार दीवाली पर कुछ अलग करें। पकवान बनाएं, खाएं, पूजा करें, घर सजाएं, अपनों के संग समय बिताएं, लेकिन अपने आसपास रह रहे ऐसे लोगों के बारे में भी सोचें, जिनके लिए त्योहार का मतलब ही किसी तरह दो वक्त की रोटी जुटा पाना है। एक दिन ऐसे किसी व्यक्ति के परिवार की खुशी के बारे में सोच कर देखें।

इस बार दीवाली के दीये खरीदने जाएं, तो 21 के बजाय 101 या ज्यादा खरीद लें, मिट्टी के ये दीये मिठाई या चॉकलेट जितने महंगे नहीं होते। फूलवाले से दो-पांच रुपए कम कराने की झिकझिक से पहले एक बार सोचें कि क्या आप किसी बड़ी दुकान में होते, तो इसी तरह मोल-भाव कर रहे होते। सड़क किनारे बैठे बच्चों-बूढ़ों को कोई सजावटी सामान बेचते देखें, तो जरूरत ना होने पर भी कुछ ले लें। माना कि एयरकंडीशंड गाड़ी में पसीना नहीं बहता और काम भी जल्दी हो जाता है, लेकिन इस बार दीवाली की शॉपिंग रिक्शा में बैठ कर करें। उसे 10 की जगह 20 रुपए देने से आपका बजट यकीनन बहुत नहीं गड़बड़ाएगा। जब दोस्तों-रिश्तेदारों को देने के लिए महंगे गिफ्ट और मिठाइयां खरीद रहे हों, तो जरा गेट पर खड़े अपने उन सिक्योरिटी गार्डों के लिए भी कुछ खरीद लें, जो दीवाली की रात भी अपनी ड्यूटी पर तैनात होंगे और घर-बच्चों को मिस कर रहे होंगे। शायद रिश्तेदारों को मिठाई की इतनी जरूरत नहीं होगी, यह भी संभव है कि उनमें से ज्यादातर को डॉक्टर ने मीठा खाने से मना किया होगा, लेकिन किसी अन्य के लिए यही मिठाई त्योहार की खुशी बन सकती है।

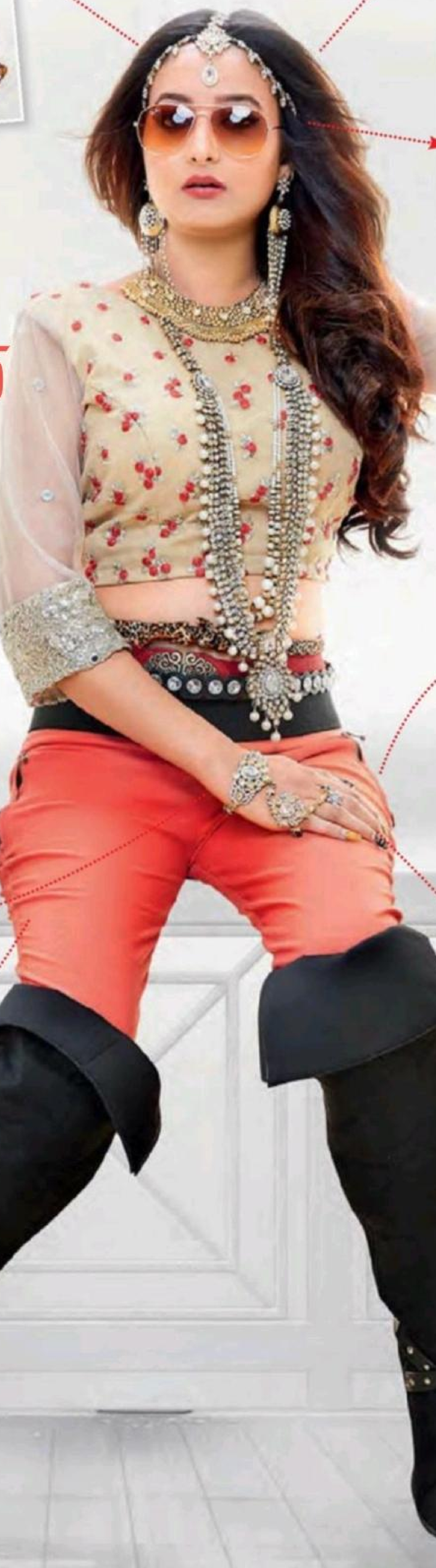
दीवाली पर हम अपने घर और आसपास के हर अंधेरे कोने को रोशन करते हैं, मगर दीये की लौ अकेले नहीं जगमगा सकती, अगर उसे तेल और बाती का साथ ना मिले। किसी लौ की खातिर तेल-बाती बन कर देखें, शायद यह जरा सी कोशिश अंधेरे कोने को जगमगा दे। मदद को बढ़ा एक हाथ कई दिलों को रोशन कर सकता है।

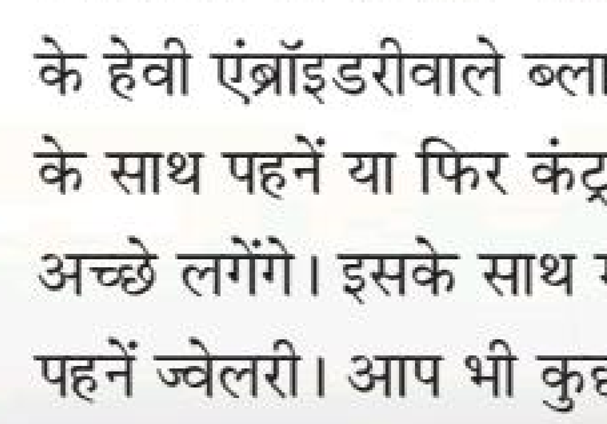
इंदिरा राठौर

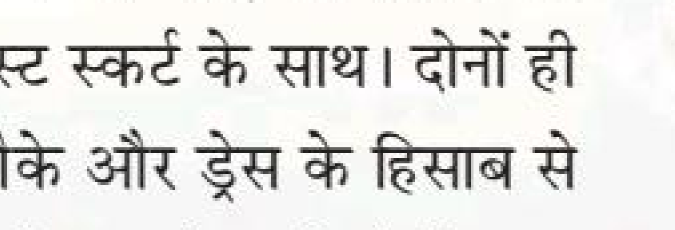
इस दीवाली पर रिश्ते और कपड़े प्यार से चमकाईये।
विदिशा के साथ चमचमाती दीपावली मनाईये।
शुभ दीपावली
विदिशा®
डिटर्जेन्ट पाउडर और केक
का उत्कृष्ट उत्पाद
नया पैक
अब ज़्यादा दमदार
सुपर व्हाईट
विदिशा
डिटर्जेन्ट पाउडर
Vidisha
बर्तन वही
चमक नई
NEW
Germs Cleaner
SORO
सोरो
DISHWASH BAR
NATRAJ
A Quality Product of
Care
केयर डिटर्जेन्टस प्रा.लि. कानपुर फोनः 0512-2537704

पल में मॉडर्न पल में एथनिक

आप मॉडर्न तो हैं, लेकिन त्योहारों पर एथनिक लुक पसंद करती हैं, तो हम दे रहे हैं आपको कुछ ऐसे यूनिक आइडियाज, जिनसे आप अपनी एथनिक ड्रेस को वेस्टर्न आउटफिट में तब्दील कर सकती हैं। लहंगे या साड़ी के हेवी एंब्रॉइडरीवाले ब्लाउज को चाहें, तो कलर्ड पैंट के साथ पहनें या फिर कंट्रास्ट स्कर्ट के साथ। दोनों ही अच्छे लगेंगे। इसके साथ मौके और ड्रेस के हिसाब से पहनें ज्वेलरी। आप भी कुछ ऐसा ट्राई करके देखें।







Hamdard
Trusted Name | Trusted Quality®

अल्कोहॉल आपको पसंद हो सकती है पर आपके लिवर को नहीं।

Hamdard
NATURE WONDER
Jigreen
LIVER HEALTH
Jigreena
LIVER HEALTH
Protects the liver from chemicals & toxins
Promotes appetite and digestion
TRUSTED BY UNANI PRACTITIONERS
OVER 8 YEARS

लिवर जब भी अल्कोहॉल को फ़िल्टर करता है, हर बार उसके कुछ सेल्स खत्म हो जाते हैं. धीरे-धीरे लिवर परमानेंटली डैमेज हो सकता है। हमदर्द जिगरीन के नेचुरल इंग्रेडिएंट्स लिवर को केमिकल और टॉक्सिन्स के हार्मफुल इफ़ेक्ट से बचाये, पाचन शक्ति बढ़ाये।

लिवर के सम्पूर्ण डिटॉक्स के लिए

फैटी लिवर और अल्कोहलिक लिवर में फायदेमंद। लिवर को स्वस्थ बनाए रखता है और उपापचय को बढ़ावा देता है
हानिकारक रसायनों से लिवर की रक्षा करता है। भूख और पाचन को बढ़ावा देता है

आज ही अपना लिवर-फंक्शन टेस्ट करवाएं! TOLL FREE 1800 1800 108 | www.hamdard.in

**AYUSH COVERS AYURVEDIC, SIDDHA & UNANI SYSTEMS only books magazine

सेक्स एजुकेशन जरूरी

लड़के-लड़कियों को उचित यौन शिक्षा मिले, तो वे शरीर में होनेवाले बदलावों से घबराएंगे नहीं और अपनी सेक्सुअल ओरिएंटेशन भी पहचान पाएंगे।

आज जब समाज में इतना खुलापन आ गया है, तो ऐसे में सेक्स एजुकेशन की कितनी अहमियत है? बच्चों को यौन शिक्षा किस उम्र से देनी चाहिए और कौन इसे दे सकता है? कृपया बताएं।

आज के संदर्भ में सेक्स एजुकेशन की जरूरत सबसे ज्यादा है। आज से 100 साल पहले इसकी जरूरत नहीं थी। इसकी वजह है कि उस जमाने में लड़के-लड़कियों की शादी 13-14 साल की उम्र में हो जाती थी। उस वक्त जो समाज के कायदे-कानून बनाए गए थे मसलन अपोजिट सेक्स से नहीं मिलना, साथ-साथ नहीं घूमना-फिरना, एक-दूसरे को नहीं छूना वगैरह कुछ दिनों या कुछ हफ्तों तक ही चलता और फिर शादी हो जाती थी।

आज शादियां 25-30 साल की उम्र में होती हैं, तो उन नियमों-बंदिशों का चुस्त पालन 15-18 सालों तक नामुमकिन है। उस दौर में युवाओं के अंदर कामेच्छा बढ़ती है, हारमोन्स में जबर्दस्त बदलाव होते हैं, सेक्सुअल अट्रैक्शन ज्यादा होता है और सेक्स संबंध बनते हैं। नतीजा अवांछित प्रेगनेंसी, एसटीडी/एसआईवी एड्स के मामले बढ़ जाते हैं। इन सबको रोकने का एकमात्र उपाय सेक्स एजुकेशन ही है। सेक्स एजुकेशन में प्रेम, प्रेम की पराकाष्ठा, फैमिली प्लानिंग सब कुछ आता है। सेक्स एजुकेशन का मतलब यह है कि हमें अपने बच्चों को उस तरह का यौन आचरण सिखाना है, जिसके वे अभ्यस्त नहीं हैं।

सेक्स एजुकेशन की शुरुआत : सेक्स एजुकेशन की शुरुआत पालने से होती है। आप बच्चे को प्यार करते हैं, बच्चा मां-बाप को प्यार करते देखता है, तो उसके मन पर गहरा असर पड़ता है। ऋषि वात्स्यायन ने कहा था कि यौन शिक्षा प्राक यौवन में देनी चाहिए। प्री एडोलसेंस एज में हारमोन्स ज्यादा सक्रिय होंगे, तो कामेच्छा बढ़ने से संबंध बनने के आसार अधिक होंगे और इससे बीमारियां होने का खतरा बढ़ेगा। इसी उम्र में लड़के-लड़कियों के शरीर में बदलाव होते हैं। लड़कों में स्वप्न मैथुन होता है, तो लड़कियों में मासिकधर्म की शुरुआत हो जाती है। उन्हें उचित यौन शिक्षा मिले, तो वे इन बदलावों से घबराएंगे नहीं और अपनी सेक्सुअल ओरिएंटेशन भी पहचान पाएंगे। दरअसल कामेच्छा एक बाढ़ की तरह है, जिसे रोक तो नहीं सकते, चैनलाइज कर सकते हैं और यह सेक्स एजुकेशन से ही संभव है।

सेक्स एजुकेशन कौन दे सकता है : सेक्स एजुकेशन काउंसलर, डॉक्टर, टीचर और पेरेंट्स दे सकते हैं। मां की इसमें विशेष भूमिका हो सकती है। कहा भी गया है कि एक मां अपने बच्चे के लिए 100 शिक्षकों के बराबर होती है। हां, इसमें यह ध्यान रखना है कि पेरेंट्स भी यौन शिक्षित हों, वरना गलत शिक्षा भी मिल सकती है। कुछ लोगों की धारणा है कि सेक्स एजुकेशन से व्यक्ति व्यभिचारी बन सकता है। लेकिन मेरी राय में ज्यादा ज्ञान नुकसान नहीं पहुंचा सकता। हां, कम ज्ञान हो तो जरूर नुकसान हो सकता है। ◆

डॉ. प्रकाश कोठारी

सेक्सोलॉजिस्ट

देह सुख वैवाहिक जीवन का अभिन्न अंग है, पर कई बार इसमें चाहे-अनचाहे खलल पड़ जाता है। जानेमाने सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. प्रकाश कोठारी ऐसी ही परेशानियों को सुलझाने में आपकी मदद करेंगे। हमें इस पते पर लिख भेजें—

***काम की बातें,** वनिता,*
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

सेक्सुअल डिजायर में हारमोन्स का रोल

आप चाहे गुस्से में हों, दुख में डूबे हों, किसी तकलीफ से परेशान हों या फिर अपनी सेक्सुअल डिजायर में कमी महसूस कर रही हों, तो इन सबके लिए हारमोन को ही जिम्मेदार माना जाता है। क्या वाकई इनके होने में हारमोन्स को कोई रोल है? ओवरीज अच्छी मात्रा में फीमेल सेक्स हारमोन्स इस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रॉन का उत्पादन करती हैं। ओवरीज में थोड़ी मात्रा में मेल हारमोन टेस्टोस्टेरॉन भी बनता है। इसके साथ ही स्त्री-पुरुष दोनों की पिट्यूटरी ग्लैंड से भी दो हारमोन निकलते हैं। इस विषय पर काफी शोध हुए हैं कि हारमोन्स का सेक्स इच्छा पर कितना प्रभाव पड़ता है। शोधों से पता चला है कि ज्यादातर महिलाओं में मासिकधर्म से पहले यौनेच्छा बढ़ जाती है, कुछ महिलाओं में इस दौरान मूड स्विंग होते हैं। कहा जा सकता है कि यौनेच्छा में हारमोन का काफी रोल होता है।

MAGZTER

COMPOUNDED
HEENG
TADAKA
Goldiee
CHAT
Masala
KITCHEN KING
Masala
CHOLE
Masala
BIRYANI / PULAV
Masala

www.goldiee.com

जहाँ जाए
रिश्ते
बनाए

Salman Khan
Brand Ambassador

Since 1980
Goldiee®

MASALE | HEENG

मसाले · हींग · अचार · चाय · पापड़ · गुलाब जामुन मिक्स · वन-वन नूडल्स · सेवइयाँ · शरबत · धूपबत्ती · अगरबत्ती

Follow us on social media pages

☎ 1800 123 201201

customercare@goldiee.com

We are Present at : BIG BAZAAR METRO VISHAL DMart Reliance BEST DEALS booker easyday

bigbasket amazon.in Flipkart SWIGGY DMart ready

ए सूटेबल बॉय

only books magazine

हर युवक में कुछ अच्छे गुण होते हैं, तो कुछ कमियां भी होती हैं। जिसके साथ आपकी शादी तय हुई है, उसके साथ कुछ समय बिताएं।

डॉ. शची माथुर बलहारा

सीनियर साइकोलॉजिस्ट

जिंदगी की रफ्तार को कभी-कभी हमारी मन की गांठें धीमी कर देती हैं ! इन गांठों को सुलझाइए साइकोलॉजिस्ट डॉ. शची माथुर बलहारा की मदद से। अपनी निजी समस्याएं हमें इस पते पर लिख भेजें—

मन की उलझन, *वनिता,*
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मेरी शादी होनेवाली है और मेरा मन दुविधा में है। मैं जानना चाहती हूं कि किसी युवक में वे कौन से गुण होने चाहिए, जो उसे अच्छा जीवनसाथी बना सकते हैं। कृपया मार्गदर्शन करें? संध्या रानी, ***जहानाबाद, बिहार***

हर युवक में कुछ अच्छे गुण होते हैं, तो कुछ कमियां भी हो सकती हैं। अपना जीवनसाथी चुनने में जल्दबाजी ना करें। जिस युवक के साथ आपकी शादी तय हुई है, उसके साथ कुछ समय बिताएं। एक लड़की अपने पति से कुछ बातों की उम्मीद करती है, आपको उसमें वे बातें ढूंढ़नी चाहिए। हर रिश्ते की नींव सम्मान, प्यार, आपसी समझ, धैर्य और मुद्दों को साथ मिल कर सुलझाने पर टिकी होती है। शादी में अलग-अलग परिवेश से आए दो व्यक्तियों का मिलन होता है, इसीलिए आपसी सामंजस्य बहुत जरूरी है। इन बातों पर वह युवक खरा उतरे, तो बेझिझक उसके साथ आप शादी कर सकती हैं।

मैं जॉब करती हूं और कुछ दिनों पहले तक मैं बेबी होने के कारण घर में ही थी। मेरे इन-लॉज भी साथ में रहते हैं। मेरे घर में रहने से मैं घर के ज्यादातर काम कर लिया करती थी। अब मैं ऑफिस जाने लगी हूं, पर इन-लॉज चाहते हैं कि मैं घर के सारे काम भी करूं। बच्चे और ऑफिस को संभालते हुए घर के इतने सारे काम करना संभव नहीं। क्या करूं? राशि, ***मुंबई***

घर में सबको खुश करना आसान नहीं होता। आप अपने पति से शेअर करें कि घर, बच्चा और ऑफिस के काम साथ-साथ करना आसान नहीं। आप सास-ससुर को प्यार से समझाएं कि ऑफिस के काम का कितना प्रेशर होता है। उनसे भी घर के कामों में मदद लेने की कोशिश करें। यदि संभव हो, तो घर के कामकाज में मदद के लिए हाउस हेल्प रख सकती हैं। पति के साथ मिल कर इस समस्या का समाधान निकालें।

मेरी एक पड़ोसिन की आदत है कि दूसरों की हर छोटी-बड़ी बात को जानना चाहती हैं, लेकिन मजाल है कि अपनी कोई बात बता दें। अपना सब कुछ सीक्रेट रखती हैं। दूसरों का कुरेद-कुरेद कर पूछना और अपना कुछ ना बताना, यह भी कोई बात हुई। कैसे उनसे पीछा छुड़ाएं? सलोनी, ***बनारस***

आपको मजबूती से 'ना' कहना सीखने की जरूरत है। आप अपनी पड़ोसिन से साफ-साफ कहें कि आपको उनकी इस तरह की दखलअंदाजी पसंद नहीं। उन्हें बता दें कि हर इंसान का अपना पर्सनल स्पेस होता है और जब कोई उसमें नाहक घुसने की कोशिश करता है, तो उसे बेहद असहजता महसूस होती है। आप यह सब रूखे शब्दों में नहीं, दृढ़ हो कर कहें। आप किसी को बदल नहीं सकते, हां उस व्यक्ति के प्रति अपना नजरिया जरूर बदल सकते हैं।

यदि आपकी इन बातों का पड़ोसिन पर असर नहीं होता, तो आप उन्हें इग्नोर करना शुरू कर दें। चाहें, तो उनसे सीधे कह दें कि आप उनके साथ कंफर्टेबल महसूस नहीं करतीं। कुछ लोग तब तक कोई बात नहीं समझते, जब तक कि आप उनके मुंह पर सीधे-सीधे ना कह दें। आपकी पहली प्राथमिकता आपका और आपकी फैमिली की मेंटल हेल्थ है। कोई इसमें दखल दे, तो आप बर्दाश्त ना करें। आप आसपड़ोस के लिए अपनी मानसिक शांति को भंग ना होने दें। ◆

बॉयफ्रेंड किसी और से फ्लर्ट करे, तो क्या करें

- शांति बनाए रखें और समझें कि वह क्यों फ्लर्ट कर रहा है। उस पर आरोप लगाएंगी, तो वह नाराज हो सकता है और आपको अपने इस व्यवहार की असली वजह ना बताए।
- उसके साथ इस मुद्दे से जुड़ी कोई बात करते समय शब्दों के चयन में सावधानी बरतें। अपनी भावनाएं खुल कर उससे व्यक्त करें और उसकी भी फीलिंग्स को समझें।
- अगर वह आपके पूछने पर कोई वजह ना बता पाए, तो ज्यादा गुस्सा होने की जरूरत नहीं है। हां, इतना बता दें कि उसकी यह हरकत आपको कतई पसंद नहीं है।
- यदि वह कहे कि वह फ्लर्ट करना नहीं छोड़ सकता, जो आप उसे कह सकती हैं कि किसी और के साथ उसे देख कर आपके इमोशंस को ठेस पहुंचती है।
- कहीं ऐसा तो नहीं कि वह अटेंशन पाना चाहता हो और आप उसे इग्नोर करती हों। इस पहलू पर भी सोचें।

HV-F 4+5

ग्लोइंग स्किन के लिए
प्राकृतिक नुस्ख़ा

आयुर्वेदिक रूप मंत्रा फेस वॉश आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल, बाहरी संक्रमण, दाग-धब्बे कम करने, प्रदूषण, मुंहासे साफ कर आपकी त्वचा को स्वस्थ, कोमल बनाए, निखारने में सहायक है, जिससे आपको मिले ताजगी भरा अहसास।

New
Dr. Juneja's
Roop Mantra®
Ayurvedic Cream, Capsules & Face Wash

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

Most Trusted Brand of Asia 2016

NO.1 BRAND INDIA 2014

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

Roop Mantra
CUCUMBER
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
ALOEVERA
Ayurvedic Medicinal Facewash
15ml EXTRA
Roop Mantra
NEEM
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
MIX FRUIT
Ayurvedic Medicinal Facewash

• 24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

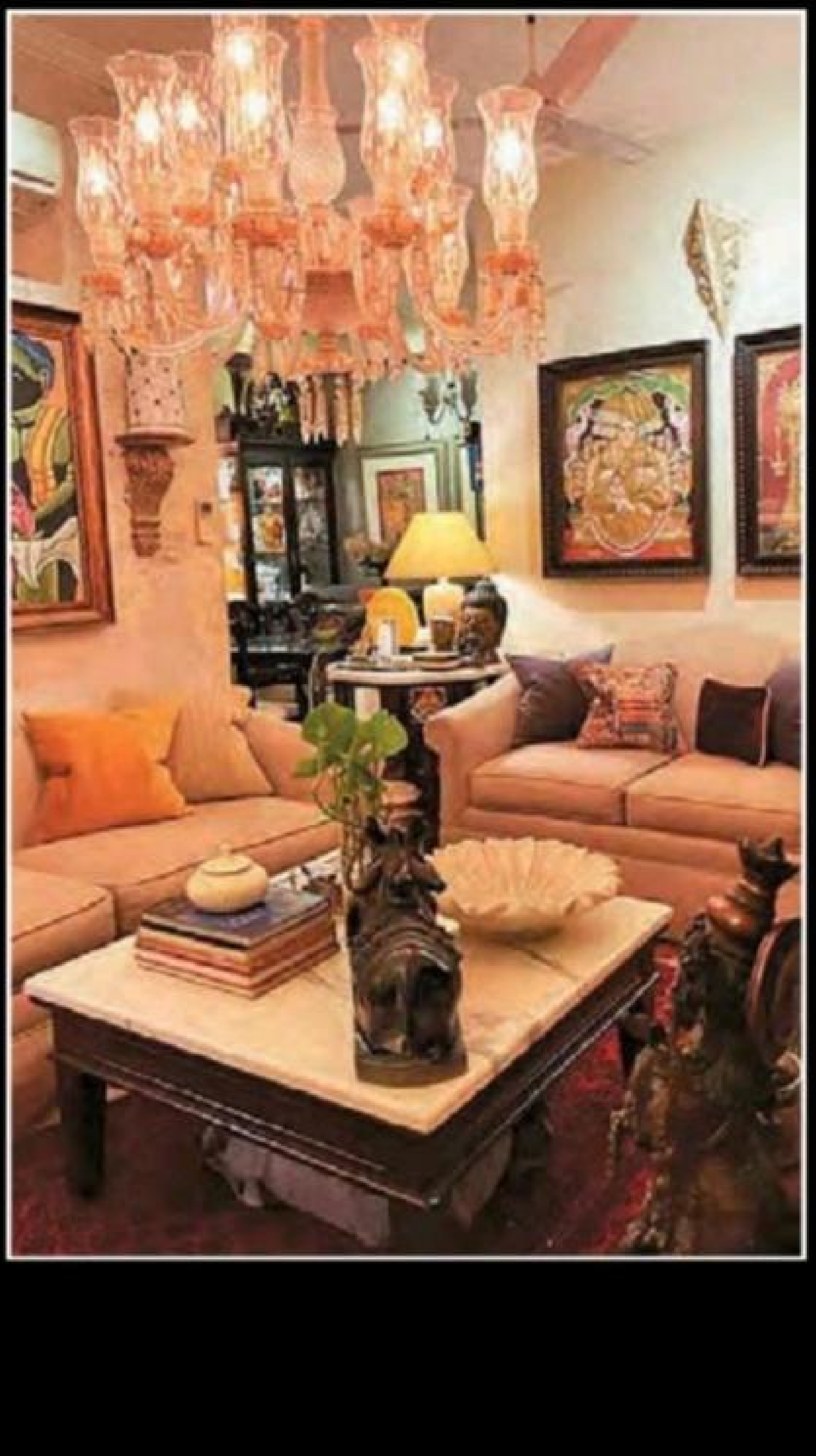
शुद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से निर्मित

जगमग घर हो अपना

महामारी ने सिखाया है कि कम में भी कैसे खुश रहा जा सकता है, तो क्यों न इस दीप पर्व पर घर में कुछ छोटे-छोटे बदलावों से सकारात्मकता लायी जाए। *वनिता* से जानें, कम बजट में भी घर को फेस्टिव लुक कैसे दिया जा सकता है।

मिट्टी के दीप जलें, फूलों से रंगोली सजे, अपनों संग मिल कर घर सजाएं-रिश्ते संवारें, यही संदेश देती है दीपावली। तो चलें, जानें डेकोरेशन के कुछ क्रिएटिव आइडियाज। कॉर्नर्स को सजाएं, घर में वॉटर फीचर्स जोड़ें, रंगोली व तोरण बनाएं, फ्लोटिंग दीये सजाएं और रंगबिरंगी लाइट्स से करें पूरे घर को रोशन !

MAGZTE



हर व्यक्ति का सपना होता है कि उसके घर में ऐसा शैंडलियर हो, जिसकी रोशनी घर को जादुई अहसास से भर दे। इस बार अगर घर में कोई बड़ा बदलाव नहीं चाहते, तो सिर्फ शैंडलियर बदल कर देखें। साथ में कंदील, कॉर्नर लाइट्स या रूफ लैंप्स से होम डेकोर को कंप्लीट करें। लाइटिंग एंड प्रीमियम फैंस, टिस्वा के हेड व सीनियर वाइस प्रेजिडेंट के अनुसार शैंडलियर कमरे में इस ढंग से लगाएं कि वह घर के डेकोर से मैच करे। बजट अपने हिसाब से रख सकते हैं। अकसर लोग नासमझी में महंगा और बड़ा शैंडलियर खरीद लेते हैं, जबकि कमरे के साइज के हिसाब से ही इसे खरीदना चाहिए। डेकोरेटिव शैंडलियर खरीद रहे हैं, तो ध्यान रखें कि यह कमरे में रखी दूसरी लाइट्स जैसे पैंडेंट्स, वॉल लैंप के अलावा घर की फिटिंग्स व कलर से मैच करे। मटीरियल भी घर की थीम के हिसाब से हो। यह मुरैनो ग्लास, क्रिस्टल या बोरोसिलिकेट का हो सकता है। हरेक की अपनी ब्यूटी और क्वॉलिटीज हैं। क्रिस्टल बेस्ड शैंडलियर आंखों को सुकून देता है और कमरा रोशनी से भर उठता है।

आजकल मार्केट में ऐसे शैंडलियर आ गए हैं, जिनकी रोशनी घटायी-बढ़ायी जा सकती है। जैसे रोमांटिक ईवनिंग के लिए लाइट कम करें, तो पार्टी के लिए बढ़ा दें। इन्हें साफ करने से पहले उसके नीचे हेवी गद्दा बिछा लें, ताकि कोई हिस्सा गिरे भी तो टूटे नहीं। इसे एक हिस्सा इथाइल अल्कोहल और 4 हिस्से डिस्टिल्ड वॉटर के घोल से साफ करें।

MAGZTE

niine®

SANITARY NAPKINS

₹75
niine
Dry Comfort
ULTRA THIN XL
₹42
niine
Dry Comfort
₹75
niine
Naturally SOFT
niine
Naturally SOFT
₹35
niine
Dry Comfort
6 PADS
Rash Control
EXTRA LONG 275mm
₹28
niine
Naturally SOFT
REGULAR
SOFT AND COTTONY
6 Pads 230mm

Sanitary Napkins

Diaper Pants

80
niine
COTTONY SOFT
baby wipes
₹509 LAUNCH OFFER
MRP ₹399 ONLY
niine
Diaper Pants
S 46
S 1
MRP 10
niine
Diaper Pants

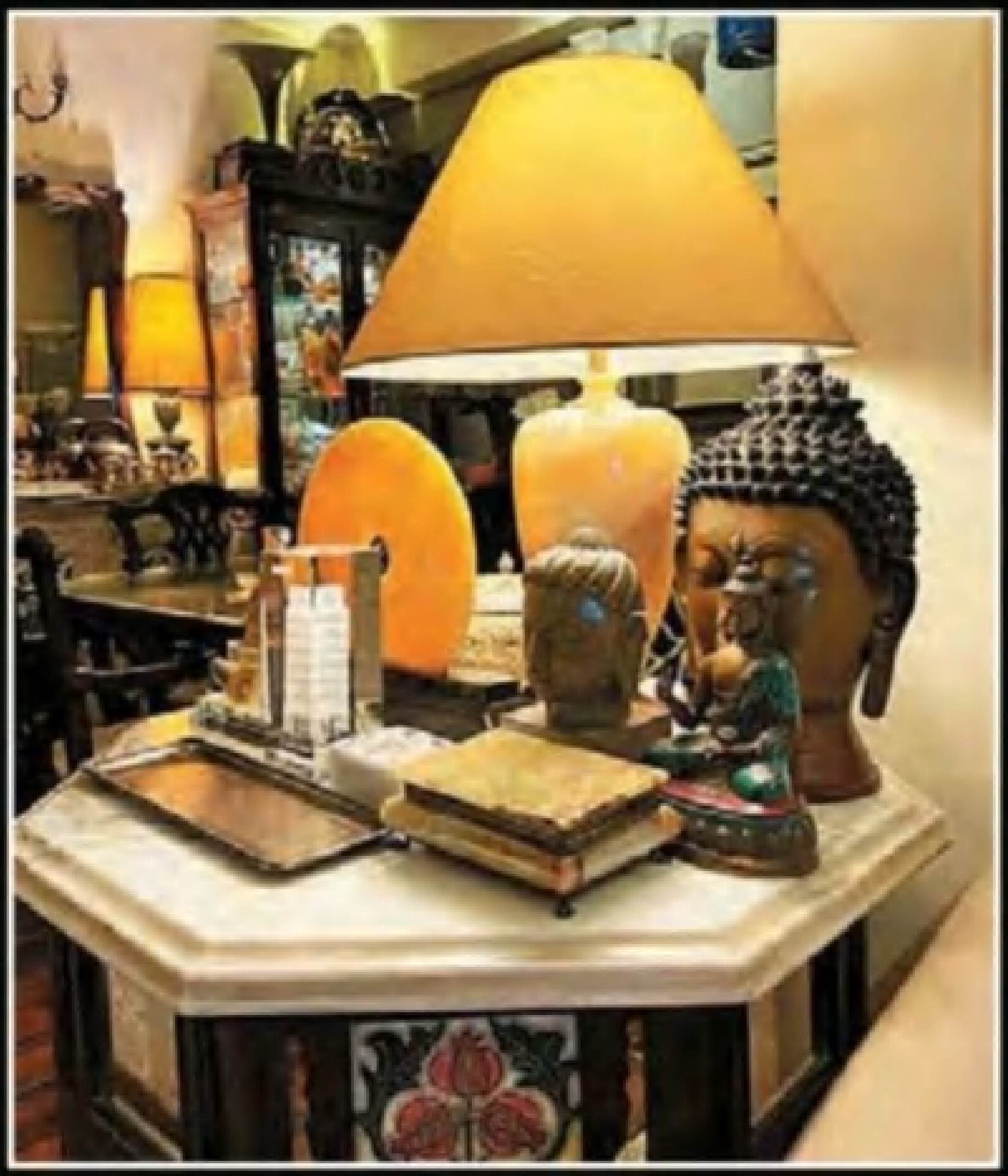
Baby Care

AVAILABLE ON
amazon | Flipkart
firstcry.com

FOR SALES QUERIES
☎ 18001209999
✉ sales@niine.com

FOR JOB OPENINGS
✉ hrgkp@niine.com

www.niine.com
Follow us @niineindia

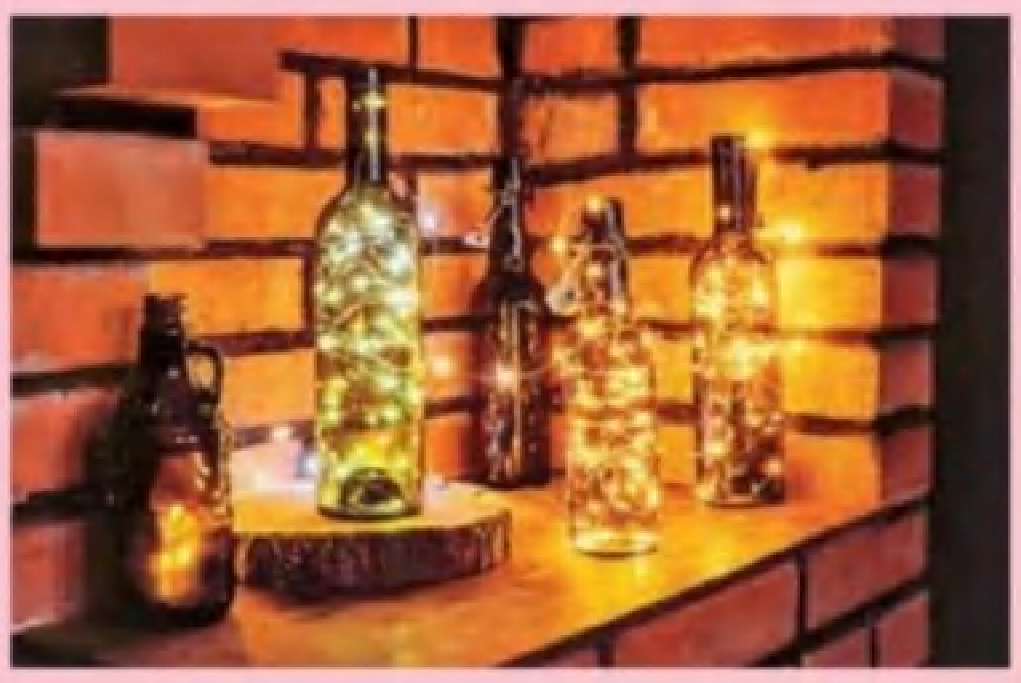


शुभ मौके पर घर के दरवाजों पर तोरण या बंदनवार भी सजाए जाते हैं। चाहें, तो बची ऊन, राखियों, बटन्स, रेशमी धागों, क्रोशिया और सजावटी चीजों से इन्हें तैयार करें या गेंदे के फूलों और आम की पत्तियों से बंदनवार बनाएं। रेडीमेड भी खरीद सकते हैं।

दीपावली पर फ्लोटिंग दीये या कैंडल्स भी सुंदर दिखते हैं। कांच के जार में पानी और ऑइल भरें। इसमें फूलों की पंखुड़ियां, पुराने सितारे, सीपी, मोती, बटन्स या रंगबिरंगे पत्थर भरें। अब एक डिस्पोजेबल ग्लास को छोटे-छोटे चौकोर साइज में काटें, इसमें होल करके बत्ती डालें और गिलास में रख दें।

साइड लैंप के साथ कुछ सुंदर आर्ट पीस सजाएं या फिर अलग-अलग शेप के वासेज रखें। लाइट्स के साथ ये बहुत सुंदर दिखेंगे।

रंगोली, दीया, कैंडल्स, कंदील, लालटेन, सजावटी लाइट्स के अलावा घर के कॉर्नर्स की सजावट भी दीवाली पर जरूर की जानी चाहिए। अकसर घर के कई कोने उपेक्षित रह जाते हैं। अगर आप बाकी कुछ नहीं खरीद रहे, तो एक आर्टिस्टिक डिजाइनर कॉर्नर टेबल ले सकते हैं। इसमें आर्ट पीस, साइड लैंप, बुद्ध या गणेश की प्रतिमाओं के अलावा कुछ और डेकोरेटिव पीस भी रख सकते हैं। मार्बल टॉपवाली वुडन डेकोरेटिव टेबल पर कैंडल्स या दीये भी सजाए जा सकते हैं। ◆



DIY TIPS

घरों में अकसर बोतलें खाली पड़ी रहती हैं। इनसे कई सजावटी चीजें बनायी जा सकती हैं। इसके लिए पहले बोतल पर एक्रिलिक पेंट से डिजाइन बनाएं। अब इस बोतल के अंदर एलईडी लाइट्स की झालरें चित्र के अनुसार लगाएं। बोतल को एक आर्ट पीस की तरह भी तैयार कर सकती हैं। इसके लिए बोतल पर अच्छी तरह गोंद लगाएं, अब ऊन ले कर चारों तरफ अच्छी तरह लपेट दें। अब इस पर आप चाहें, तो कुछ सूखे फूल-पत्तियां या टहनियां चिपका सकती हैं, क्रोशिया या ऊन से बने पैटर्न लगा सकती हैं या पेपर से फूल या कलाकृति बना कर इस पर चिपका सकती हैं। इस तरह एक क्लासी फ्लावर पॉट तैयार हो सकता है।

MAGZTER

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों से निर्मित

Dr. Juneja's
डा.ऑर्थो®
Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

SELECTED NO. 1 BRAND INDIA 2014 Consumer Survey Report, MRG 2014

① ज्योतिष्मती तेल
जोड़ों में सूजन की समस्या को कम करने में मदद करता है।

② गन्धपुरा तेल
जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द और गठिया में सहायक।

③ निर्गुण्डी तेल
नसों के दर्द और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है।

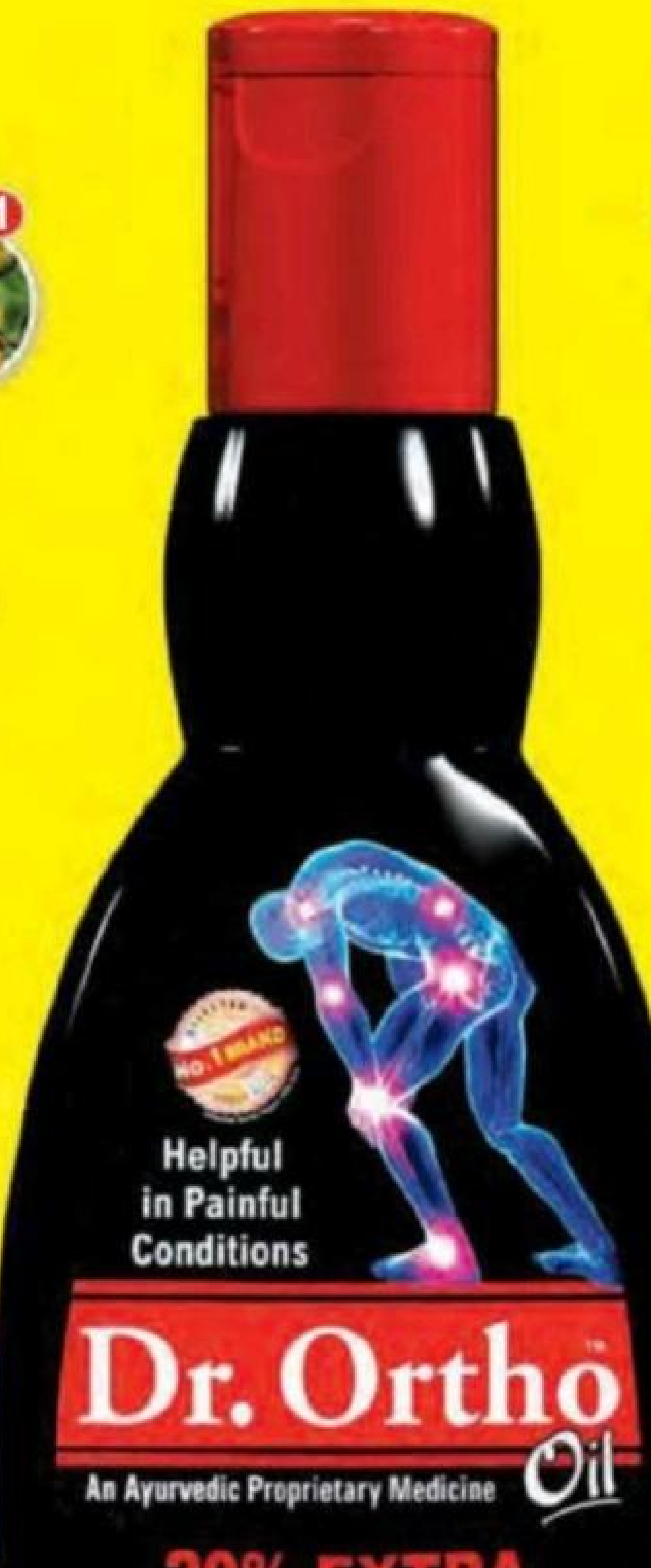
④ तारपीन तेल
जोड़ों में सूजन और दर्द के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

⑤ पुदीना तेल
पुराने जोड़ों के दर्द की स्थिति में अत्यधिक फायदेमंद है।

⑥ कपूर तेल
विभिन्न जोड़ों के दर्द में बहुत उपयोगी है।

⑦ अलसी तेल
जोड़ों और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है।

⑧ तिल तेल
मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है।


Helpful in Painful Conditions
Dr. Ortho Oil
An Ayurvedic Proprietary Medicine
20% EXTRA
100ml+20ml Extra

24x7 Helpline: 7876977777
www.drorthooil.com

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। आयुर्वेदिक होने के कारण इसका प्रभाव अल्पकालिक नहीं लंबे समय तक बना रहता है।

शहनाज हुसैन

Beauty Q&A

ब्यूटी से जुड़ी किसी परेशानी का हल पाने के लिए आप हमें खत लिख सकती हैं। हमारी ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन आपकी समस्या सुलझाएंगी।

हल्की सरदियों ने दस्तक दे दी है। अगर आपको बालों और त्वचा की परेशानी होने लगी हो, तो फल और सब्जियों से तैयार हेअर व फेस पैक में शहद या दही मिला कर लगाना शुरू करें और फर्क देखें।

Q मेरे सिर में डैंड्रफ की पपड़ियां जम जाती हैं। मैं काफी कम शैंपू का इस्तेमाल करती हूं। क्या करूं, कृपया बताएं।

A बालों को हर्बल शैंपू से हफ्ते में कम से कम 3 बार धोएं। कम शैंपू इस्तेमाल करें और सिर को पानी से अच्छी तरह से धोएं। शैंपू से आधे घंटे पहले दो बड़े चम्मच सेब का सिरका और पानी बराबर मात्रा में मिलाएं। इसे स्कैल्प पर अच्छी तरह से मलें। हफ्ते में एक बार नारियल तेल को गुनगुना करके सिर में मलें और ओवरनाइट छोड़ दें। नीबू का रस 15 मिनट के लिए मलें और छोड़ दें। फिर शैंपू करें। खाने में ताजा फल व सब्जियां, स्प्राउट्स, दही खाएं। कम से कम 6 से 8 गिलास पानी पिएं। नीबू का रस डाल कर सुबह पानी पी सकते हैं।

Q मेरी तैलीय त्वचा है, लेकिन चेहरा धोने के बाद स्किन काफी ड्राई हो जाती है। ऐसा कहा जाता है कि ऑइली चेहरे पर क्रीम और मॉइश्चराइजर लगाना सही नहीं है। अगर ऐसा है, तो क्या करना चाहिए।

A क्रीम कभी भी ऑइली और एक्ने प्रोन स्किन के लिए सही नहीं होती है। प्योर ग्लिसरीन सोप या फेस वॉश का इस्तेमाल करें। हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें। एक छोटा चम्मच प्योर ग्लिसरीन को 100 मि.ली. गुलाबजल में मिला कर इस्तेमाल करें। इसे एअरटाइट बोतल में फ्रिज में रखें। इसे चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद धो लें। चेहरे का रूखापन दूर हो जाएगा। यह सभी स्किन टाइप पर सूट करेगा।

Q मेरे चेहरे से चमक गुम होती जा रही है। इसकी चमक कैसे लौटेगी, कृपया बताएं।

A गुलाबजल में भिगोयी रुई से रोज चेहरे की टोनिंग करना जरूरी है। हफ्ते में एक बार फेस स्क्रब का इस्तेमाल करें। सफेद तिल, सूखा पुदीना और शहद मिलाएं। इसे चेहरे पर 5 मिनट तक लगा कर रखें और पानी से धो लें। आधा कप पका पपीता मैश किया हुआ, 2 छोटे चम्मच बादाम का पाउडर और 1 छोटा चम्मच दही मिलाएं। गाढ़ा पेस्ट तैयार हो जाएगा। इसे चेहरे पर लगाएं और 30 मिनट के बाद चेहरा धो लें।

Q मेरे पैरों में ईचिंग और ड्राईनेस होती है। मॉइश्चराइजर से काम नहीं चलता है। क्या करूं, बताएं।

A तिल का तेल त्वचा पर लगाएं और मालिश करें। नहाने के लिए ग्लिसरीन सोप और शावर जैल का इस्तेमाल करें। दो बड़े चम्मच सिरका एक मग पानी में डालें और इससे पैर धोएं। इससे पैरों की ईचिंग दूर होगी। त्वचा गीली रहते हुए मॉइश्चराइजर लगाएं।

Q मेरी आंखों के नीचे काले घेरे हैं। क्या करूं, बताएं।

A आंखों के नीचे के काले घेरे दूर करने के लिए बादाम का तेल लगा कर 15 मिनट मलें और छोड़ दें। रात को सोने से पहले आलू के रस और खीरे के रस में दो बूंद शहद की मिलाएं। इसे आंखों के घेरों पर लगाएं और सूखने के 20 मिनट के बाद धो लें। ऐसा रोज करें। आंखों के घेरे की त्वचा स्वस्थ दिखेगी। ◆

*हमारा पता—**ब्यूटी टिप्स,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

Divisa
www.divisastore.com

NO.1 BRAND
INDIA 2016

20% EXTRA
Divisa
Dr. Juneja's
पेट सफा
Natural Laxative GRANULES
EFFECTIVE RELIEF FROM CONSTIPATION
Ayurvedic Proprietary Medicine
Safe for daily use

No More CONSTIPATION!

If you are suffering from **Constipation, Gas or Acidity,** then use **'Pet Saffa' Ayurvedic Granules/Tablets** today only. Pet Saffa tastes good and doesn't stick in the mouth. It is non-habit forming and shows results from the first day.

Raju Srivastav

- CONSTIPATION
- ACIDITY
- GAS

Dr. Juneja's ®

पेट सफा

Natural Laxative Granules & Tablets

24x7 Helpline: 91197 88888 • www.petsaffa.com
Available at all medical & general stores

20% EXTRA
पेट सफा

MAGZTER

अयोध्या में दीपोत्सव

अयोध्या की दीवाली अब भव्य रूप-रंग में नजर आने लगी है। हर साल की तरह इस साल भी दीपोत्सव कितना भव्य होगा और कैसा होगा उत्सव का माहौल, यह जानना वाकई रोचक रहेगा।

राम मंदिर ने बदली दीवाली

यों तो भगवान राम की नगरी होने के कारण अयोध्या में दीवाली का अलग ही रंग-रूप होता है, लेकिन जब से पिछले साल सुप्रीम कोर्ट ने राम लला का मंदिर बनाने को मंजूरी दी है, तब से अयोध्या में हर दिन दीवाली हो गया है। ना सिर्फ भूमि पूजन के अवसर पर अयोध्यावासियों ने दीये जला कर दीवाली से पहले ही दीवाली मनायी, बल्कि सरयू घाट पर पिछले साल 5 लाख 51 दीये जला कर एक रेकॉर्ड भी कायम किया। इनके अलावा भी अयोध्या और मंदिर परिसर में दीये जला कर दीपोत्सव मनाया गया। भूमि पूजन के बाद से पूरी अयोध्या का कायाकल्प तो हो ही रहा है, इस साल भी दीवाली की तैयारियां अभी से शुरू हो चुकी हैं। हालांकि अयोध्या में योगी सरकार के आने के बाद पिछले 4 सालों से हर साल दीपोत्सव मनाया जाता रहा है। मुख्यमंत्री खुद सरयू घाट पर आरती, भगवान राम की अगवानी जैसे आयोजनों में मौजूद रहते हैं। कहना गलत ना होगा कि राम मंदिर बनने से पहले ही अयोध्या एक पर्यटन स्थल के रूप में विकसित होती जा रही है। पिछले साल सरयू घाट पर राम की पैड़ी पर साढ़े 5 लाख दीयों के अलावा बाकी घाटों में जो दीये जलाए गए उनकी कुल संख्या 6,06,569 थी।

गर्व है नागरिकों को

अयोध्या के फैजाबाद की प्रिया त्रिपाठी का कहना है, ‘‘अब तो अयोध्या के घाट पर भी वैसी ही रौनक होने लगी है, जैसी वाराणसी के घाटों पर रहती है। दीयों और रंगोली से सजे घाट वाकई बेहद खूबसूरत लगते हैं। लाखों की संख्या में जलते दीये व बाहर से आए कलाकारों द्वारा रामलीला का मंचन देख कर सच में दिल खुश हो जाता है। पिछले साल जो दीवाली देखी, लोगों में जो उत्साह देखा वह अदभुत था। स्थानीय निवासी तो खुश थे ही, बाहर से भी पर्यटकों की अच्छी-खासी संख्या इस दौरान आयी थी। इस दौरान बड़े-बड़े प्रोजेक्टरों के द्वारा दीवारों पर पूरी रामलीला भी दिखायी जाती है। दो दिनों तक चले इस उत्सव में स्थानीय लोगों ने भी पूरा सहयोग दिया। सरकार की ओर से स्कूलों व कॉलेजों के छात्रों को निमंत्रण दे कर सरयू के घाट पर दीये सजाने के लिए बुलाया गया था। कई छात्रों को विशेष पास जारी करके दी गयी थीम के अनुसार दीयों को पंक्तिबद्ध रखने के काम में लगाया गया था। हम भी एक बार सरयू के घाट पर जा कर दीये सजा कर आए थे। ना सिर्फ

दीवाली, बल्कि अब तो रामलीला महोत्सव का रूप-रंग भी बदल कर और भव्य होता जा रहा है। कई बड़े कलाकार अब रामलीला में हिस्सा लेते हैं। सरयू घाट पर भी रामलीला होती है। इसके अलावा देवकाली, कोठा पारचा, टकसाल की रामलीला भी बहुत प्रसिद्ध है।''

फैजाबाद के नजदीक रहनेवाली होममेकर श्वेता टंडन का कहना है, ''अयोध्या में पहले जो दीवाली मनायी जाती थी, वह आम दीपावली की तरह ही होती थी, लेकिन जब से योगी जी आए हैं, तब से यहां पर दीवाली पर अलग ही रौनक रहती है। छोटी दीवाली पर होनेवाला दीपोत्सव अब अयोध्या की शान बन गया है। इस दिन यहां बहुत बड़ा और भव्य आयोजन रहता है। जब से राम मंदिर का फैसला आया है, तब से रोजगार के अवसर भी बहुत बढ़ गए हैं और त्योहारों के दिनों में तो स्थानीय और छोटे दुकानदारों की रोजी-रोटी अच्छी-खासी चमक जाती है। यह आयोजन दूसरे आयोजनों से अलग लगता है और मन में आध्यात्मिक अनुभूति जगाता है। अब अयोध्या में काफी बदलाव देखने को मिल रहा है, जिनमें प्रमुख है शहर की दीवारों पर की जानेवाली पेंटिंग्स, लखनऊ और अयोध्या हाइवे का सौंदर्यीकरण आदि। दीपोत्सव की परंपरा ने मिट्टी के दीए जलाने की परंपरा को फिर से जीवित कर दिया है। यह सरकार की अच्छी पहल है कि इस सारे काम में स्थानीय लोगों और खासकर छात्रों व अध्यापकों को भी शामिल किया जा रहा है। पिछले साल मेरी बेटी ने भी झांकी में हिस्सा लिया था और वह पूरे आयोजन में शामिल रही थी। इसके अलावा भी हमारी जानपहचान के जो लोग इस दीप दान में जा चुके हैं, उन्होंने हमसे बहुत अच्छे अनुभव शेअर किए हैं। पिछले कुछ सालों से स्थानीय निवासी अपनी रामनगरी की साफ-सफाई के प्रति जागरूक रहने लगे हैं।''

लाखों की संख्या में जलते दीये व बाहर से आए कलाकारों द्वारा रामलीला का मंचन देख कर सच में दिल खुश हो जाता है। पिछले साल जो दीवाली देखी, लोगों में जो उत्साह देखा वह अदभुत था।

-प्रिया त्रिपाठी, *फैजाबाद*

दीपोत्सव की परंपरा ने मिट्टी के दीये जलाने की परंपरा को फिर से जीवित कर दिया है। यह सरकार की अच्छी पहल है कि इस सारे काम में स्थानीय लोगों और खासकर छात्रों व अध्यापकों को भी शामिल किया जा रहा है।

-श्वेता टंडन, *अयोध्या*

इस साल दीवाली पर होनेवाले आयोजन की प्लानिंग की बात करें, तो लगभग साढ़े सात लाख दीयों की सजावट के निर्देश दिए जा चुके हैं। बतौर खास मेहमान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी दीवाली मनाने अयोध्या पहुंच रहे हैं। दीवाली के दीपोत्सव की थीम आत्मनिर्भर उत्तर प्रदेश है और 6 दिन की हस्तशिल्प कला प्रदर्शनी भी आयोजित की जा रही है।

पिछले साल से बड़ा आयोजन

यह कहना जरा भी गलत ना होगा कि अयोध्या पर जब से भगवान राम का शासन दोबारा स्थापित हुआ है, तब से यह नए-नए कीर्तिमान कायम करती आ रही है। लोगों का उत्साह और सरकार की प्रतिबद्धता दोनों मिल कर अच्छा-खासा रंग जमा रहे हैं। इस साल दीवाली पर होनेवाले आयोजन की प्लानिंग की बात करें, तो लगभग साढ़े सात लाख दीयों की सजावट के निर्देश दिए जा चुके हैं। बतौर खास मेहमान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी दीवाली मनाने अयोध्या पहुंच रहे हैं। यूपी सरकार के पर्यटन विभाग के जॉइंट डाइरेक्टर श्री अविनाश चंद्र मिश्रा का कहना है, ''यह तो तय है कि इस बार भी हम दीपोत्सव का पुराना रेकॉर्ड तोड़ेंगे। इस साल साढ़े 7 लाख दीए जलाने की योजना है। इनके अलावा लाइट एंड साउंड शो, डिजिटल प्रोजेक्शन मैपिंग, लेजर शो, राम राज्याभिषेक जैसे आयोजनों को और भव्य रूप देने का सरकार का प्लान है। इस दौरान कोविड प्रोटोकॉल्स का तो ध्यान रखा ही जाएगा, साथ ही यह कोशिश भी रहेगी कि कोविड के बाद से लोगों के मन में जो निराशा घर कर चुकी है, उसका असर थोड़ा कम हो जाए।'' इस बार दशहरे से ले कर दीवाली तक राम नाम की धूम रहेगी। दीवाली के मौके पर यहां के दीपोत्सव की थीम आत्मनिर्भर उत्तर प्रदेश रहेगी और 6 दिन की हस्तशिल्प कला प्रदर्शनी भी आयोजित की जाएगी। इस प्रदर्शनी में प्रदेश के विभिन्न जिलों के हस्तनिर्मित उत्पादों की प्रदर्शनी लगायी जाएगी। इनके अलावा रामलीला के दौरान विदेशी रामलीला मंडलियों को आमंत्रित करने के भी प्रयास किए जा रहे हैं। वैसे इस बार रामलीला में भाग्यश्री, मनोज तिवारी, शक्ति कपूर, रवि किशन जैसे कलाकार भी नजर आए। ◆ **निष्ठा गांधी**

MAGZTE

मुझसे शादी करोगे
ना रे बाबा ना

कमिटमेंट फोबिया

कैरिअर, रुपए और रुतबे में इतमीनान हो जाए, तो शौक, मस्ती, सेक्स और ट्रेवलिंग की बारी आती है। वह भी पूरी हो रही हो, तो ऐसे में वैवाहिक संस्कार के प्रति जिम्मेदारी कौन उठाए? जानिए, वर्तमान समाज में आए युवाओं की सोच और बदलाव के बारे में...।

कम उम्र में कैरिअर, अपना घर, गाड़ी, घुमक्कड़ी और पूरे ऐशोआराम के साथ-साथ युवाओं का लिव इन रिश्ते में उतरना विवाह जैसे संस्कार पर सवाल उठा रहा है। हाल में एक डिजिटल न्यूज एप द्वारा नेट सर्फ करनेवाले 18-35 वर्ष के 1.4 लाख युवाओं पर सर्वे किया गया, जिसमें 80 प्रतिशत लोगों ने यह माना कि लिव इन रिलेशनशिप आज भी भारतीय समाज में एक टैबू है। इसमें 26 प्रतिशत युवाओं ने स्वीकार किया कि वे ताउम्र लिव इन में रहना पसंद करेंगे। 86 प्रतिशत लोग मानते हैं कि लिव इन के पीछे सेक्स ही मुख्य वजह नहीं है। 45 प्रतिशत मानते हैं शादी से पहले लिव इन में रहना इसीलिए जरूरी है, ताकि मालूम हो जाए कि विवाह सफल हो पाएगा या नहीं। इस पर जानिए, क्या है युवाओं की सोच—

हमें कमिटमेंट चाहिए

रूबी मिश्रा
सीएमए,
चेअरपर्सन, नोएडा

कमिटमेंट फोबिया मुझे भी है, क्योंकि समाज दोहरे चेहरे का हो गया है। शादी में सभी लड़कों को सबसे सुंदर, अच्छे कैरिअरवाली लड़की चाहिए। अब तो विवाह में रुपयों के अलावा भी कई शर्तें हो गयी हैं। इसी वजह से लड़कियों के मन को चोट पहुंचती है। उन्हें पता है कि अगर अरेंज मैरिज करेंगे, तो पेरेंट्स पर काफी दवाब पड़ेगा। इसीलिए वे इंतजार करती हैं कि उन्हें कोई समझदार अच्छा लड़का लाइफ पार्टनर के तौर पर मिल जाए। अगर मिल भी जाता है, तो फैमिली इन्वॉल्व हो जाती है। उनकी डिमांड होने लगती है। दूसरी ओर देखें, तो लगता है कि लिव इन युवतियों के लिए एक तरह का मेंटल टॉर्चर है। लड़कियां इस सचाई के साथ नहीं रह पातीं कि इस अस्थायी रिश्ते में अपने साथी की सारी बातें मानना और उसे बिना किसी शर्त के प्यार करना है। भारतीय युवतियों की मानसिकता थोड़ी अलग है। उन्हें रिश्ते में कमिटमेंट चाहिए, एक समय के बाद उन्हें सहारा चाहिए। दिल बहलाने के लिए कपल कह देते हैं कि हम लिव इन में हैं, लेकिन सच यह है कि लड़कियां इसमें कंफर्टेबल नहीं हो पाती हैं।

टॉप लेवल की जिम्मेदारी

संजू अब्राहम
ऑडियो इंजीनियर,
दिल्ली

हमारे माता-पिता का समय अलग तरह का था, वे अपनी जॉब्स में व्यस्त थे। पहले कम उम्र में शादी हो जाती थी, लेकिन आज की पीढ़ी के साथ ऐसा नहीं है। उन्हें लाइफ में जल्दी सेटल होना है। उन्हें अपने माता-पिता के माध्यम से काफी कुछ थाली में परोसा हुआ मिल चुका है। उनके सामने पारिवारिक जिम्मेदारी निभाने का कुछ दबाव नहीं है। आज की पीढ़ी को आप *मी जेनरेशन* कह सकते हैं। वे अपने लिए जीना चाहते हैं। अपने शौक, अपना कैरिअर, घुमक्कड़ी सभी कुछ अपने लिए। शादी में बहुत कमिटमेंट चाहिए और वे अपनी प्राथमिकताओं में शादी को सबसे अंत में रखते हैं। उसके बारे में रिलैक्स हो कर सोचना चाहते हैं। इसीलिए लेट मैरिज का चलन बढ़ा है। लिव इन भी इसी का हिस्सा है। बहुत कम युवा रह गए हैं, जो 24-25 साल की उम्र में शादी करते हैं। वे शादी से पहले एक-दूसरे को समझना चाहते हैं कि उनका पार्टनर कैसा है। इसीलिए इसे जांचने के लिए वे लिव इन रिश्ता चाहते हैं। शादी की जिम्मेदारी नहीं लेना चाहते हैं, बच्चों की जिम्मदारी तो उनके लिए टॉप लेवल की जिम्मेदारी है। हालांकि मॉडर्न पेरेंट्स की संख्या कम है, जो इसे सपोर्ट करते हैं। वे बच्चों पर छोड़ देते हैं, लेकिन छोटे शहरों में पेरेंट्स आज भी अभी भी विवाह संस्कार को मानते हैं ।

स्मार्ट पैकेज

प्रीति सेठ
अभिभावक,
गाजियाबाद

लड़कियां आजकल आर्थिक रूप से स्वतंत्र और समझदार हो गयी हैं। कोई भी लड़की 27-28 साल से पहले शादी नहीं करना चाहती। अगर वे पढ़-लिख कर कुछ प्रोफेशनल डिग्री लेने के बाद नौकरी कर रही हैं, तो उनकी 30 साल की उम्र तक शादी हो जाना लाजमी है। पहले लड़कियां छोटी उम्र में ब्याह दी जाती थीं और अपने परिवेश में ढल जाती थीं। पर अब ऐसा नहीं है। उन्हें जो बात अच्छी लगती है, तो वह सही है। जो बात गलत है, तो गलत लगती है। शादी के बाद बहुत सारी जिम्मेदारी आती है, जो पति-पत्नी दोनों को निभानी पड़ती है। बच्चों की जिम्मेदारी औरत पर ही आती है, फिर चाहे वह वर्किंग है या नॉन वर्किंग। सबसे बड़ी वजह अब लड़कियां चाहती हैं कि वे शादी ना करें। लड़कों को इस मामले में बहुत फर्क नहीं पड़ता। शादी से पहले वे आर्थिक रूप से ज्यादा मजबूत होना चाहते हैं। उन्हें मालूम है कि अगर वे शादी करेंगे, तो अपने मुताबिक विदेश में हनीमून जाने के लिए कम से कम उन्हें 2 लाख रुपए का पैकेज चाहिए। इसके अलावा वे घर की जरूरत का सारा सामान भी पहले से ही खरीदना चाहते हैं। इसीलिए वे शादी से पहले रुपया जोड़ना चाहते हैं। लेकिन पेरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे जल्दी से जल्दी सेटल हों। घर चलाने का आर्थिक दबाव पुरुषों पर सबसे ज्यादा आता है। लड़के शादी के लिए जल्दी हां नहीं करते हैं। लड़कियां शादी के बाद एकल परिवार में रहना चाहती हैं, पर जब बेबी बर्थ होता है, तब लगता है कि बेबी पेरेंट्स पाल दें। पर ऐसा नहीं होता। ऐसे में कैरिअर चौपट महसूस होता है। इसीलिए शादी के बंधन में बंधने में वे कतराने लगी हैं।

◆ **रूबी**

शर्तों पर जिंदगी

डॉ. ज्योति कपूर
पारस अस्पताल,
गुरुग्राम

पहले की जीवनशैली सामाजिक थी, लेकिन अब लोग अकेले ही रहना पसंद करते हैं। अपनी तरह-तरह की इच्छाओं को पूरा करने के लिए तत्पर होते हैं। शादी में एक-दूसरे के हिसाब से एडजस्टमेंट करने की जरूरत होती है। इसमें कई बार युवतियों को अपने प्रोफेशन से समझौते करने पड़ते हैं, कई चीजें छोड़नी पड़ती हैं। इसीलिए वैवाहिक संस्कार से बचना चाहती हैं। उनका मानना है कि उनसे परिवारवाले कई उम्मीदें करते हैं और पूरी ना होने पर झगड़े होते हैं। पहले के मुकाबले युवाओं की इच्छाओं और लक्ष्य का दायरा बढ़ गया है। पहले सिर्फ पढ़ाई, कैरिअर और शादी तक ही जीवन सीमित था। पर आज की तारीख में सिर्फ यही बातें नहीं रह गयी हैं। युवाओं को निजी संतुष्टि भी चाहिए। कैरिअर के अलावा उनकी रुचि का दायरा बढ़ गया है। वे शादी जैसे सामाजिक संस्कार में खुद को कैद नहीं करना चाहते। बहुत से युवा छोटे शहरों से निकल कर महानगरों में काम करने के लिए आते हैं। वे शहरों में अकेले रह रहे हैं। उनके सामने बहुत सारी परेशानियां सामने आ रही हैं, जिसमें से माता-पिता की ओर से शादी का प्रेशर भी एक है। लेकिन बच्चे ऐसा करने लिए आगे नहीं आते। वे चाहते हैं कि वे अपनी मर्जी से शादी करें। छोटे शहरों से महानगरों में नौकरी के लिए आयी लड़कियां अपने घर में बंदिशों का माहौल देख चुकी होती हैं, इसीलिए वे वापस अपने बंदिशों से भरे जीवन में लौटना नहीं चाहतीं। अपने छोटे शहर में उतनी आजादी नहीं होती, जबकि वे महानगरों में अपने हिसाब से अपनी शर्तों पर जी रही होती हैं। इसीलिए खासतौर पर महिलाएं आसानी से शादी नहीं करना चाहती हैं। उनके जीवन में बदलाव आया है कि अब सिर्फ शादी लक्ष्य नहीं है। आर्थिक रूप से सुरक्षित होना लक्ष्य है।

Makeup Step by Step

अगर आपको मालूम हो कि कौन सा मेकअप प्रोडक्ट चेहरे पर कब और कैसे इस्तेमाल करना है, तो मेकअप करना आसान होता है। आइए जानें स्टेप बाई स्टेप मेकअप सीक्वेंस, ताकि मेकअप, स्मूद, परफेक्ट और नेचुरल दिखे।

1. मॉइश्चराइजर

2. प्राइमर

3. फाउंडेशन

4. कंसीलर

5. ब्रोंजर

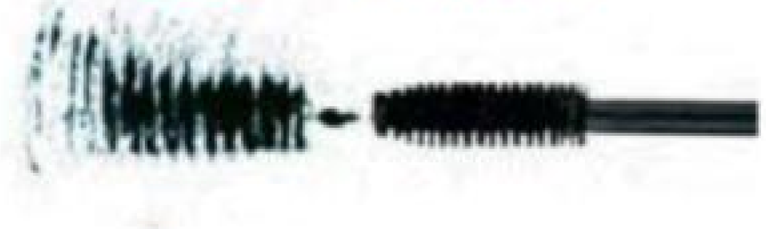
6. ब्लश ऑन

7. फेस पाउडर

8. आई शैडो

9. काजल स्मजर

10. मस्कारा



11. लिप कलर

12. सेटिंग स्प्रे

◆ रिया

35 वर्षों का अनुभव
मेघदूत
SHIKAKAI SAT
Khadi India
with natural extracts of Amla & Shikakai
Strong • Long
सतरीठा
AYURVEDIC
with natural extracts of
AMLA, REETHA & BHRINGRAJ
FOR HAIR FALL, DANDRUFF & SCALP ACNE
Net Vol. 1ltr.

बालों की समस्याओं का आयुर्वेदिक उपचार!

मेघदूत लाये है बालों के लिए और भी बेहतर शैम्पू जो बालों की विशेष समस्याओं को देखते हुऐ बनाया गया है। जिसके नियमित प्रयोग से रूसी–खुश्की, बालों का गिरना कम होता है। साथ ही बाल मजबूत बनते है और शिर की त्वचा रोगों मे भी लाभप्रद है साथ ही बालों का झड़ना, दोमुहे बाल कम करता है और बालों को घना बनाता है। इसके प्रयोग से अत्यधिक तेल और रूसी को रोकने मे मदद मिले और यह त्वचा को प्रदूषण के दुष्प्रभाव से बचाता है और रेशमी आभा प्रदान करता है।

आयुर्वेदिक शैम्पू

AVAILABLE ON: amazon Flipkart Paytm mall 1mg

www.meghdootherbal.com | Helpline : +91- 9235623142

दीवाली मनाएं सुरक्षित

अबकी दीवाली में ऐसा कुछ ना करें, जिससे किसी की जान आफत में आ जाए—

हर साल की तरह इस साल भी दीवाली आ गयी। हर साल की तरह इस साल भी अखबारों, टीवी चैनलों में इसे सावधानी से मनाने की खबरें खूब फ्लैश होंगी। बावजूद इसके, दीवाली में जम कर पटाखे चलेंगे और वातावरण प्रदूषण से खराब हो जाएगा। बीमार लोग इस रात को और बीमार महसूस करेंगे और नयी पीढ़ी को कोसेंगे।

आप यह बात जान लें कि पटाखे चला कर दीवाली मनाने का रिवाज हमारा है ही नहीं, मुगल शासक बाबर ने 15वीं शताब्दी में भारत के राजाओं पर हमले करते समय बारूद का इस्तेमाल किया था। बाद में बारूद से पटाखे बनने लगे और खुशियां मनाने के रूप में चलाए जाने लगे। हमें पटाखों को ना कहना ही चाहिए, क्योंकि इसमें सेहत को नुकसान पहुंचानेवाले ऐसे पदार्थ होते हैं, जिनसे कैंसर, अस्थमा, दिल की बीमारी हो सकती है। क्यों ना इस बार की दीवाली में कुछ एहतियात बरतें, ताकि ना तो आपको नुकसान पहुंचे और कोई अपना-पराया ना रूठे। सबके लिए खुशियों और जश्न का माहौल हो।

अस्थमा के मरीज क्या करें : अस्थमा के मरीज पॉल्यूशन के प्रति बेहद संवेदनशील होते हैं। पटाखे चलने से हवा में हानिकारक गैसों व कणों की मात्रा बढ़ने से उनकी तकलीफ भी बढ़ जाती है। दीवाली की रात कफ, छाती में घरघराहट, सांस फूलने, छाती में जकड़न या दर्द की शिकायत बढ़ सकती है।

- दीवाली की रात चिपकनेवाला या कॉन्स्टिपेशन पैदा करनेवाला खाना ना खाने से अस्थमा के मरीजों की तकलीफ थोड़ी कम हो सकती है। वे ढेर सारा सलाद, फल खाएं, एसिडिटी के बचने के लिए पर्याप्त पानी पिएं।
- नियमित रूप से प्राणायाम करें, सैर करें।
- बाहर जा कर दीवाली मनाने के बजाय घर के अंदर ही रहें और अपनी दवाएं नियमित रूप से लें। अपने डॉक्टर से पूछ कर कुछ इमरजेंसी दवाएं पास में रखें, ताकि अस्थमा का अटैक होने पर उसे काबू में रख सकें।

जल जाने पर : पटाखे चलाते समय हाथ जल जाए, तो तुरंत पानी में डुबो कर रखें। ज्यादा जल जाए, तो तुरंत अस्पताल ले जाएं। आंखों में जलन होने पर नल के पानी से आंखों को अच्छी तरह से 10 मिनट तक धोएं। एहतियात के तौर पर बरनॉल जैसा कोई मलहम पहले से घर में रखें। कुछ लोग जलने पर तुरंत सफेद टूथपेस्ट भी लगाने की सलाह देते हैं।

दिल का हाल बुरा : क्रैकर्स की लड़ियों के लगातार जलने या बड़े-बड़े बमों की धमाकेदार आवाजें भले ही इन्हें चलानेवाले के दिलों में रोमांच पैदा करती हैं, लेकिन इससे कमजोर दिल के लोगों का हाल बुरा हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों का भी हाल पटाखों की आवाज से खराब हो सकता है।

- अचानक बहुत तेज आवाज की वजह से स्थायी या अस्थायी रूप से सुनाई देना बंद हो सकता है और हार्ट अटैक भी हो सकता है।
- पटाखों की आवाज से नींद पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। जब दीवाली का जश्न मना कर सोने जाते हैं, तो नींद ही नहीं आती। पूरी नींद ना लेने से ब्लड प्रेशर बढ़ने जैसी दूसरी तकलीफें भी सिर उठाती हैं।

स्किन संबंधी परेशानी : पटाखों से निकलनेवाली गैसें जैसे सल्फर डाईऑक्साइड, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और कुछ अन्य हानिकारक केमिकल हमारी त्वचा पर बुरा प्रभाव डालती हैं। इनके प्रभाव में आने से त्वचा में सूखापन व एलर्जी हो सकती है।

- पटाखों के धुएं से उपजे प्रदूषित हवा के संपर्क में आने पर प्रभावित त्वचा को अच्छी तरह से पानी से धो लें। कोई मॉइश्चराइजर लगा कर त्वचा को नमी प्रदान करें।

मन की तकलीफ : ध्वनि प्रदूषण का स्तर दीवाली की रात सर्वाधिक होता है। पटाखों की तेज आवाज हमारे मस्तिष्क के कार्य करने के चक्र को भी गड़बड़ा देती है। इसकी वजह से इंपल्सिव बिहेवियर, व्यग्रता, बेचैनी, किसी भी स्थिति के प्रति तेज प्रक्रिया देना या गुस्सा जैसे मानसिक विकार पैदा हो जाते हैं।

दीवाली मनाइए, पर जरा पर्यावरण का भी खयाल रखें। पलभर के आनंद के लिए लंबे समय के लिए होनेवाली परेशानियों से खुद को और दूसरों को बचाएं। मिट्टी के दीये जलाएं, फूलों से रंगोली बनाएं। खुशियां सबके साथ मनाने से बढ़ती हैं, अकेले की खुशी के लिए बम-पटाखे फोड़ने से नहीं।

◆ **गोपाल सिन्हा**

जब पटाखे चलाने ही हों तो...

- पटाखे हमेशा ऐसी दुकान से ही खरीदें, जिसके पास इन्हें बेचने का लाइसेंस हो।
- पटाखे, क्रैकर्स हमेशा खुली जगह में चलाएं। इन्हें चलाने से पहले देख लें कि आसपास कोई तुरंत आग पकड़नेवाली चीज तो नहीं है। बेहतर हो क्रैकर्स के पलीते में सीधे आग पकड़ाने के बजाय लंबी जलती लकड़ी, अगरबत्ती या फुलझड़ी का इस्तेमाल करें। छोटे बच्चों को पटाखे चलानेवाली जगह से दूर रखें।
- पटाखों को कभी अपनी पैंट या जैकेट आदि की जेब में ना रखें। एक बार जला लेने पर वे बिना फटे बुझ गए हों, तो दोबारा उन्हें कभी ना छुएं।
- रॉकेट जैसे पटाखे चलाते समय खास सावधानी बरतें। देखें कि उनकी दिशा में कोई खुली खिड़की या बालकनी तो नहीं है।

Kitchen Set Deluxe
19 piece set
Giggles
Tea Party Set
22
Giggles
यह सिर्फ
खेल ही नहीं
रोल प्ले भी है
© 2021 Funskool (India) Ltd.
Dinnerware Set
23 piece set
Serve delicious pretend food!
Giggles
Complete Kitchen Set
29
Learn the art of cooking & serving!
SOCIAL SKILLS
IMAGINATION & CREATIVITY
SELF DISCOVERY
Giggles®
व्यापक किस्म के टिथर्स, रैटल, स्क्वीकर्स, मल्टी-एक्टिविटी टॉयज, गिफ्ट सैट, पुल अलोंग्स, प्लेसेट्स है.
FUNSKOOL
TRUE TO KIDS, ALWAYS!

मुस्कान की डिलीवरी

उम्रदराज दंपती विवेक जी और आशा जी ने अपना मकान बेचने के लिए प्रॉपर्टी एजेंट प्रशांत और अदिति को घर बुलाया, लेकिन किस तरह प्रोफेशनल रिश्ता अपनेपन में बदल गया?

''वाह, यह घर तो वास्तव में बहुत खूबसूरत लग रहा है,'' अदिति ने हरी बेलों से सजे उस बंगले को देखते हुए प्रशांत से कहा। बंगले के आगे एक बड़ा सा लॉन था, जिसमें विभिन्न प्रकार के फूल खिले हुए थे। एक झूला भी लगा हुआ था, जिसके पास गुलाबों की क्यारी थी। अदिति इस दृश्य को देख कर मंत्रमुग्ध हो गयी थी।

''अंदर चल कर और देखते हैं,'' कहते हुए वे दोनों बंगले के मुख्य द्वार पर आ गए। घंटी बजा कर वे दरवाजा खुलने का इंतजार करने लगे। वे दोनों प्रॉपर्टी डीलर का काम करते थे। इस बंगले के मालिक ने उनका विज्ञापन देख कर उन्हें फोन करके बुलाया था। वे अपने इस बंगले को बेचना चाहते थे।

''कहिए, किससे मिलना है?'' दरवाजा खोलनेवाला व्यक्ति अपनी वेशभूषा से वहां काम करनेवाला लग रहा था। उनका परिचय पूछने के बाद उसने उन्हें बैठक में ले जा कर बैठा दिया और थोड़ा इंतजार करने के लिए कहा।

अदिति बैठक की सजावट का मुआयना कर रही थी। लकड़ी के नक्काशीदार सोफे और मेज के साथ ही कोने में लकड़ी का ही खूबसूरत स्टूल रखा हुआ था, जिस पर मुरादाबादी पीतल के फूलदान में फूल लगे हुए हुए थे। दीवार पर एक बड़ी सी पेंटिंग लगी थी, जिसमें पहाड़ों की वादियों का दृश्य उकेरा हुआ था। पहाड़ियों की चोटी पर टिके बादल और घाटियों में देवदार के वृक्ष एकदम सजीव लग रहे थे। पूरी बैठक संपन्नता के साथ गृहस्वामिनी की कलात्मक रुचि को भी दर्शा रही थी।

''नमस्कार, मेरी आप ही से बात हुई थी फोन पर?'' तभी परदे को खिसकाते हुए एक बुजुर्ग दंपती बैठक आए।

''नमस्कार, जी हां सर, आपकी मुझसे ही बात हुई थी। मैं प्रशांत मेहरा और यह मेरी पार्टनर अदिति रस्तोगी हैं,'' प्रशांत ने तुरंत खड़े हो कर उनका अभिवादन किया। अदिति भी खड़ी हो गयी थी, मुस्कराते हुए उसने नमस्ते की।

''मेरा नाम विवेक श्रीवास्तव है और यह मेरी पत्नी आशा हैं,'' कहते हुए बुजुर्ग सज्जन ने उन्हें बैठने का इशारा किया और स्वयं भी उनके सामनेवाले सोफे पर बैठ गए। अदिति ने देखा उन दोनों को चलने में तकलीफ हो रही थी।

''हम इस बंगले को बेचना चाहते हैं, इसलिए आपको यहां बुलाया,'' सोफे से पीठ टिका कर बैठते हुए विवेक जी ने कहा।

मेघा राठी
होममेकर,
भोपाल, मध्य प्रदेश
5 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

''जी सर... आप बताइए, इसे कितने तक में बेचना चाहते हैं और साथ ही मुझे इस बंगले की जानकारी भी दे दीजिए, ताकि मैं ग्राहकों को बता सकूं,'' प्रशांत ने विनम्र भाव से कहते हुए अपने मोबाइल का नोट पैड खोल लिया और विवेक जी द्वारा दी गयी सभी जानकारियों को लिख लिया।

''अपनी साइट पर डालने के लिए हमें इस बंगले की कुछ तसवीरें भी लेनी होंगी,'' अदिति के कहने पर विवेक जी ने अपना सिर हिलाते हुए किसी को आवाज दी, ''राजू, यहां आओ।''

उनकी आवाज सुन कर वही व्यक्ति सामने आया, जिसने उनके लिए दरवाजा खोला था।

''राजू, ये लोग बंगले की कुछ तसवीरें लेना चाहते हैं, तुम इनके साथ जा कर इन्हें घर दिखा दो।''

''ठीक है, आप लोग मेरे साथ आइए,'' कहते हुए राजू ने उन्हें अपने पीछे आने का इशारा किया।

उठते हुए अदिति ने देखा कि आशा जी अपना घुटना सहला रही थीं।

''तुमने आज दवाई नहीं ली क्या अपनी?'' विवेक जी ने धीरे से पूछा, ''मैं ले कर आता हूं, तुम यहीं बैठी रहो।''

''अपनी भी ले आना, आपने भी तो नहीं ली अभी तक,'' आशा जी ने कहा।

''अरे बूढ़ी तुम हुई हो, मैं तो अभी भी जवान हूं,'' कहते-कहते ही विवेक जी को खांसी आ गयी।

''हां-हां, साफ दिख रहा है वह तो,'' आशा जी ने प्यार से उलाहना देते हुए कहा, ''अब जाओ, दवा लो अपनी।'' उनकी बातें राजू के पीछे जाते हुए प्रशांत और अदिति तक भी पहुंच गयी थीं। एक-दूसरे को देखते हुए वे मुस्करा उठे।

''सर-मैडम अकेले ही रहते हैं क्या?'' प्रशांत ने राजू से पूछा।

''हां, उनके दोनों बेटे अपने-अपने परिवार के साथ विदेश में रहते हैं। पहले तो कभी-कभी यहां आ जाते थे, पर अब तो काफी समय से नहीं आए,'' राजू उन्हें घर के हर हिस्से को दिखा रहा था। सीढ़ियों के बिलकुल पास एक कमरा उन्होंने अपने पोते-पोतियों के लिए बनवाया हुआ था। ऊपर 4 कमरे थे, जिनकी बालकनी लॉन की तरफ खुलती थी। हर कमरे में बड़े से फ्रेम में विवेक जी के पूरे परिवार की तसवीर लगी हुई थी। लेकिन सुंदर सजे हुए कमरों में अजीब सी वीरानगी फैली हुई थी। प्रशांत और अदिति अपने मोबाइल से हर कमरे की तसवीर ले रहे थे। पर्याप्त तसवीरें लेने के बाद वे बैठक में आ गए।

''बैठिए, राजू, तुम चाय बना कर ले आओ,'' आशा जी ने उनके आते ही कहा।

''अरे नहीं मैडम, हम चलते हैं अब, चाय फिर कभी। अब तो आना-जाना लगा ही रहेगा,'' प्रशांत ने संकोचवश मना करते हुए कहा, लेकिन आशा जी और विवेक जी ने उन्हें रोक लिया और उनसे बातें करने लगे। ऐसा लग रहा था जैसे बहुत दिनों बाद उन्हें कोई बातें करने के लिए मिला था। अदिति और विवेक को भी उनसे बात करना अच्छा लग रहा था।

''मुझे एक बात बताइए, इतने सुंदर घर को आप बेचना क्यों चाहते हैं?'' अचानक ही अदिति के मुंह से वह सवाल निकल गया, जिसे उसने बहुत देर से रोका हुआ था।

प्रशांत ने आंखों ही आंखों में अदिति को झिड़का, लेकिन अब तो बात निकल ही चुकी थी।

''इतने बड़े घर में सिर्फ हम दोनों ही रहते हैं। बच्चे तो यहां आ कर रहेंगे नहीं। उन लोगों ने तो अब अमेरिका की नागरिकता भी ले ली है,'' ठंडी सांस भरते हुए विवेक जी ने कहा।

> ''बहुत मन से बनवाया था इस घर को... यह सोच कर कि सभी साथ रहेंगे। लेकिन... दोनों बेटे अपनी अच्छी जॉब के कारण अमेरिका चले गए।''

''बहुत मन से बनवाया था इस घर को... यह सोच कर कि सभी साथ रहेंगे। घर बच्चों की खिलखिलाहटों से भरा रहेगा, लेकिन... पहले बड़ा बेटा अपनी अच्छी जॉब के कारण वहां चला गया। उसके बाद छोटे बेटे ने भी काफी प्रयास करके अमेरिका में जॉब हासिल कर ली। शुरू-शुरू में वे अकसर आते-जाते थे, लेकिन... फिर घटते-घटते उनका आना ना के बराबर हो गया,'' आशा जी की आवाज में दर्द के साथ ही उनकी पलकों पर आंसू भी छलक आए थे, जिन्हें उन्होंने अपनी साड़ी की कोर से पोंछ लिया, ''यह बंगला बेच कर हम फ्लैट में चले जाएंगे। वहां आसपास पड़ोसियों को देख कर मन भी बहल जाएगा, यहां तो जल्दी से कोई दिखता भी नहीं।

अदिति और प्रशांत के मन भी भीग गए। उनकी आंखों के आगे उनके माता-पिता के चेहरे आते ही उनके मन में यह सुकून भर गया कि भले ही उनकी आमदनी ज्यादा ना हो, पर वे अपने माता-पिता के साथ तो हैं।

''आंटी, आपकी बहुएं भी अपने माता-पिता से मिलने नहीं आतीं?'' अदिति अनजाने में ही आशा जी को मैडम की जगह आंटी कह गयी थी, यह अहसास होते ही उसने माफी मांग कर अपनी भूल सुधारनी चाही, तो आशा जी ने उसे रोक दिया।

''कोई बात नहीं, तुम हमें आंटी-अंकल ही कहो।''

तभी राजू चाय के साथ नमकीन-बिस्किट भी रख गया। अदिति ने तुरंत उठ कर सभी को चाय के कप दिए और अपना कप ले कर बैठ गयी।

अदिति के बैठने के बाद आशा जी ने बताया कि उनकी दोनों बहुएं सगी बहनें हैं। बहुओं के इकलौते भाई-भाभी की एक दुर्घटना में मृत्यु हो गयी थी। अपने 8 साल के पोते के साथ उनकी बहुओं के माता-पिता अकेले ही रहते हैं।

''कितना अच्छा हो, अगर वे लोग भी आपके साथ ही रहें तो... आपको भी कंपनी मिल जाएगी और उनको भी,'' कहते हुए अदिति ने अपनी जीभ दांत से काट ली। वह फिर बिना सोचे अपनी बात कह गयी थी। भारतीय समाज में माता-पिता का बेटी-दामाद के साथ रहना आसानी से लोग स्वीकार नहीं कर पाते और यहां तो दो समधियों के एक साथ, एक ही छत के नीचे रहने की बात थी।

अदिति की बात सुन कर विवेक जी और आशा जी भी हतप्रभ रह गए। प्रशांत ने भी अदिति को घूर कर देखा।

''बेटा, इस उम्र में किसी के साथ तालमेल बैठाना भी तो मुश्किल होता है ना !'' आशा जी ने माहौल को संयत करने की कोशिश करते हुए कहा।

''आंटी, मन में इच्छा हो, तो सब हो जाता है। जैसे आपके लिए मुश्किल है वैसे ही उनके लिए भी मुश्किल होगा, लेकिन सोच कर देखिए, एक साथ रहने से आप सभी की अकेलेपन की समस्या दूर हो जाएगी,'' अदिति ने कहा।

प्रशांत ने माहौल में आए भारीपन को भांपते हुए अदिति को चलने का इशारा किया और खड़ा हो गया।

''अच्छा सर, चलते हैं। मैं ये सभी जानकारियां अपनी साइट पर डाल दूंगा और जैसे ही कोई अच्छा ग्राहक मिलता है, मैं आपको सूचित कर दूंगा।''

रेखांकन : शटरस्टॉक

श्रीवास्तव दंपती से विदा ले कर बाहर आते हुए प्रशांत ने अदिति पर अपनी खीझ उतार दी। ''बिना सोचे-समझे क्यों बोलती हो? हमारा काम मकान बिकवाने का है केवल इतना याद रखो। बहुत अनौपचारिक मत बनो, बी प्रोफेशनल अदिति।''

''आई नो प्रशांत, पर मैं उनके अकेलेपन को देख कर भावुक हो गयी थी, इस कारण...।''

''बात तो सही कह रही हो, इस उम्र में अकेले रहना सचमुच तकलीफदेह है, लेकिन वे अपने बच्चों के पास जा कर भी तो रह सकते हैं।''

''हां, लेकिन तुमने आंटी की बात सुनी थी... इस उम्र में तालमेल बैठाने की, इसका मतलब कि वे लोग विदेश के परिवेश में सहज नहीं रह पा रहे होंगे, शायद इसी कारण...'' अदिति सोच में डूब गयी।

ऑफिस में आ कर उसने अपना लैपटॉप खोला और उस बंगले की तसवीरों के साथ आवश्यक जानकारी अपनी साइट पर अपलोड कर दी।

कुछ लोगों ने बंगला खरीदने में रुचि दिखायी, लेकिन बात पूछताछ से आगे नहीं बढ़ सकी। प्रॉपर्टी खरीदने व बेचने में समय लगता है, प्रशांत व अदिति अपने अनुभव से यह बात समझ चुके थे, इसलिए उन्होंने अपने प्रयासों में कोई कमी नहीं रखी। वे विवेक जी को फोन करके अपनी कोशिशों के बारे में बताते रहने के साथ उनका हालचाल भी लेते रहते थे।

एक दिन विवेक श्रीवास्तव जी ने प्रशांत और अदिति को फोन करके अपने साथ रात्रि भोज के लिए आमंत्रित किया, ''आज कोई भी बहाना नहीं, आज रात का खाना तुम दोनों हमारे साथ ही खाओगे। तुम्हारी आंटी का आदेश है यह।'' अधिकारपूर्वक दिए गए इस निमंत्रण को वे नकार नहीं पाए।

''आज कोई खास दिन है क्या सर?'' प्रशांत के पूछने पर उन्होंने केवल इतना कहा, ''यही समझ लो।'' लेकिन कारण बताने से उन्होंने इंकार कर दिया।

उनके घर जाने के पहले अदिति ने फूलों का एक गुलदस्ता खरीदा, ''प्रशांत, मौका कोई भी हो, फूल हर अवसर की शोभा बढ़ा देते हैं,'' अदिति की बात से विवेक सहमत था।

श्रीवास्तव दंपती के घर में आज काफी रौनक लग रही थी।

''मुझे लगता है विदेश से इनके बेटे-बहू आए हुए हैं,'' अदिति ने कहा ।

''हो सकता है उनका जन्मदिन हो या शादी की सालगिरह...'' प्रशांत और अदिति अटकलें लगाते हुए दरवाजे तक पहुंचे।

दरवाजे पर ही उन्हें राजू मिल गया। राजू का चेहरा भी उल्लास से भरा हुआ था और वह काफी व्यस्त दिख रहा था। वह उन दोनों को बैठक में ले गया।

''आ गए तुम दोनों, हम तुम्हारा ही इंतजार कर रहे थे,'' आशा आंटी उन दोनों को देख कर खुश हो गयीं। उन्होंने देखा कि बैठक में आज काफी लोग थे। सेंटर टेबल पर एक केक भी रखा हुआ था।

''इसका मतलब, आज एनिवर्सरी या जन्मदिन ही है, मैं सही था,'' प्रशांत फुसफुसाया।

तभी विवेक जी की आवाज ने उन दोनों का ध्यान खींचा, ''लेडीज एंड जेंटलमैन, हम इतनी देर से जिनका इंतजार कर रहे थे, वे लोग आ गए हैं। इनसे मिलिए, ये हैं प्रशांत मेहरा और ये अदिति रस्तोगी,'' नाटकीय अंदाज से कहते विवेक जी हाथ पकड़ कर उन दोनों को बैठक के बीच में ले आए।

वे दोनों विवेक जी के इस व्यवहार से आश्चर्यचकित थे। वे नासमझीवाले भाव से विवेक जी को देख रहे थे, ''सर, यह सब... हम कुछ समझ नहीं पा रहे,'' अचकचाते हुए अदिति ने पूछा, तो विवेक जी मुस्करा दिए।

''आशा आंटी तुम्हारी आंटी हैं और मैं सर... मुझे भी तुम दोनों अंकल ही कहोगे और अब यह प्रोफेशनल रिश्ता खत्म,'' अचानक ही विवेक जी गंभीर हो गए, ''क्योंकि... अब हम इस घर को नहीं बेच रहे हैं।''

> ''अब हम अपनी जिम्मेदारियों से मुक्त हो चुके हैं। अब हम सभी अपनी-अपनी रुचि के अनुसार समाज सेवा के काम भी करेंगे।''

''क्या आपके बच्चे वापस आ रहे हैं?'' अदिति उत्साहित हो गयी।

विवेक जी के चेहरे पर एक अर्थपूर्ण गहरी मुस्कान आ गयी, ''नहीं।''

''तो फिर?''

''वह इसलिए, क्योंकि अब ये सब लोग हमारे साथ इसी घर में रहेंगे। जानते हो ये लोग कौन हैं?... ये हमारे समधी और समधिन जी, इनका पोता शुभम बच्चों के कमरे में अपने मित्रों के साथ है और ये सब लोग हमारे पुराने मित्र हैं।''

प्रशांत व अदिति कुछ समझ रहे थे और कुछ समझ नहीं पा रहे थे। तभी आशा आंटी ने कहा, ''अदिति, उस दिन तुम अपनी बात कह कर चली गयी थीं, लेकिन हमने काफी दिनों तक इस विषय पर गंभीरता से सोचा। तब हमें समझ आया कि हमारे कुछ दोस्त भी तो इसी अकेलेपन के दर्द से गुजर रहे हैं। चूंकि हमारा घर बड़ा है, तो हम सभी एक साथ रह सकते हैं एक-दूसरे का सहारा बन कर।''

''हालांकि यह आसान नहीं था,'' विवेक जी ने बात का सूत्र अपने हाथ में ले लिया था, ''इन सभी को मनाना-समझाना, खासतौर पर हमारे समधी-समधिन को, बहुत टेढ़ी खीर था, लेकिन हमने भी हार नहीं मानी। हम सभी लोग घर खर्च में सहयोग करेंगे और मिलजुल कर काम करेंगे। अपनी सहायता के लिए हमने राजू के परिवार को भी यहीं बुला लिया है। उसके बच्चों का दाखिला भी एक अच्छे स्कूल में करा दिया है। शुभम से उसके बच्चों की दोस्ती हो गयी है।''

''अभी तक हमने समाज से लिया ही है, अब समाज को देने की बारी हमारी है, क्योंकि अब हम अपनी जिम्मेदारियों से मुक्त हो चुके हैं। अब हम सभी अपनी-अपनी रुचि के अनुसार समाज सेवा के काम भी करेंगे,'' आशा आंटी की बात सुनते हुए प्रशांत और अदिति के चेहरों पर भी मुस्कान आ गयी।

''इसे कहते हैं मुस्कान की डिलीवरी,'' अदिति फिर से बिना सोचे-समझे बोल पड़ी थी, लेकिन इस बार प्रशांत ने डांटते हुए नहीं, बल्कि प्यार से उसकी तरफ देख कर सही मौका देखते हुए हाथ में पकड़ा फूलों का गुलदस्ता अपने घुटनों पर बैठते हुए अदिति की ओर बढ़ा दिया। बैठक तालियों के शोर से गूंज उठी, श्रीवास्तव दंपती का घर खिलखिलाहटों से भर गया था।

◆

प्रेस्टीज

शुभोत्सव

16 सितंबर से 30 नवंबर 2021

बेहतरीन प्रोडक्ट्स पर बेहतरीन ऑफर

मेगा डिस्काउंट भी और गिफ़्ट्स भी

खरीदें कोई भी 3 लीटर या उससे अधिक का स्वच्छ एल्युमिनियम प्रेशर कुकर

10% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹695.00 मूल्य का वेजी कटर PVC 8.0 (1U) पाएं **मुफ़्त**

खरीदें कोई भी ₹900.00 या उससे अधिक मूल्य का कुकवेयर (1U)

15% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹195.00 मूल्य का लाइटर (1U) + पीलर (1U) + चाकू (1U) पाएं **मुफ़्त**

खरीदें कोई भी 750W 3 जार/4 जार वाला मिक्सर ग्राइंडर

20% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹1 395.00 मूल्य का PKOSS 1.8 केटली (1U) पाएं **मुफ़्त**

खरीदें कोई भी ग्लास टॉप गैस स्टोव 2B और अधिक

20% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹1 995.00 मूल्य का PMC 1.0+ (1U) पाएं **मुफ़्त**

खरीदें कोई भी इंडक्शन कुक-टॉप

25% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹920.00 मूल्य का डीलक्स 250MM ओमनी तवा (1U) पाएं **मुफ़्त**

खरीदें टैम्पा/प्रोवो/ज़ारा किचनहुड

25% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹12 695.00 मूल्य का रॉयल प्लस गैस स्टोव 4 बर्नर (1U) पाएं **मुफ़्त**

खरीदें ₹8 495.00 मूल्य का टायफून 11 वैक्यूम क्लीनर (1U)

20% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹1 595.00 मूल्य का स्पिन मॉप PSB 01 डीलक्स (1U) पाएं **मुफ़्त** (टायफून 04 वैक्यूम क्लीनर पर भी लागू)

खरीदें ₹2 695.00 मूल्य का वाटर प्युरीफायर PSWP 02 (1U)

20% की छूट एमआरपी पर

गिफ्ट में ₹525.00 मूल्य का PSWBC 11 (1U) पाएं **मुफ़्त**

Prestige®

जो अपनों से करे प्यार,
वो प्रेस्टीज से कैसे करे इनकार।

*शर्तें लागू। **सभी कर सहित।** ऑफर केवल एमआरपी पर मान्य। कोई भी दो ऑफ़र एक साथ जोड़ी नहीं जाएंगी। ऑफर स्टॉक समाप्त होने तक चुने हुए मॉडलों पर। ऑफर केवल चुने हुए स्टोर्स में उपलब्ध। टायफून 11 और टायफून 04 तुर्की में बने हैं। विस्तृत नियम और शर्तों के लिए अपने नजदीकी **प्रेस्टीज एक्सक्लूसिव स्टोर** या डीलर आउटलेट पर जाएं। मैजिक गैस स्टोव और नॉन-स्वच्छ एल्युमिनियम प्रेशर कुकर पर ऑफर मान्य नहीं है।

Follow 'TTK Prestige' on

www.ttkprestige.com

BAJAJ FINSERV EMI

Prestige® | Xclusive

Available at all Prestige Xclusive and Leading Dealer Outlets.

ये हुनरमंद महिलाएं

ह से होता है हुनर और ह से होता है हौसला और जब ये दोनों मिल जाएं, तो सफलता की नयी इबारत लिख दी जाती है। मिलें ऐसी ही हुनर की धनी महिलाओं से निष्ठा गांधी के साथ—

उम्र 75
जज्बा 100 पर्सेंट

मिथिलेश चंदोक
पुणे

पुणे की मिथिलेश चंदोक के लिए लॉकडाउन जीवन को बदलनेवाला अनुभव रहा। जिस समय पूरे देश की महिलाएं ऑनलाइन सामान मंगवा कर घर में केक, समोसे और कचौड़ियां बना रही थीं, वहीं मिथिलेश के पोते-पोतियां और बहुएं उनके लिए सामान मंगवा रहे थे और वे अपनी क्रिएटिविटी को नए आयाम देती रहीं। किसी भी आम भारतीय महिला की तरह मिथिलेश भी हमेशा से घर में सिलाई, कढ़ाई और बुनाई किया करती थीं, लेकिन इसे अभी तक कहीं पहचान नहीं मिली थी। घर-गृहस्थी और परिवार की जिम्मेदारियों में फंसी एक आम महिला से उम्मीद भी यही की जाती है कि वह अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों को पूरा करे और फिर जीवन का आखिरी पड़ाव पूजा-पाठ, कीर्तन करने या फिर टीवी देख कर समय गुजारने में लगाए। बुजुर्गों का टैलेंट इसी में माना जाता है कि वे धूप में चारपाई बिछा कर बच्चों के लिए स्वेटर बुन दें या फिर सब्जी काट दें। लेकिन मोबाइल और सोशल मीडिया के जमाने में इस बुजुर्ग महिला के जीवन को 360 डिगरी पर घुमा दिया इनके नवासे की नयी नवेली दुलहन ने। मिथिलेश जी के हाथों की बनी बंदनवार, राखियां आदि देख कर पोत बहू ने सुझाव दिया कि नानी क्यों नहीं अपनी प्रतिभा को बिजनेस का रूप दे रही हैं। फिर क्या था, बहू ने दिल्ली से ही पुणे में रह रही नानी का ऐसा हाथ पकड़ा कि आज उनके ढेरों क्लाइंट्स बन गए हैं। समय काटने के लिए और शौक पूरा करने के लिए बंदनवार, की-रिंग्स और राखियां बनानेवाली मिथिलेश के लिए अब दिन के 24 घंटे कम पड़ने लगे हैं। लॉकडाउन में जब कच्चे माल की जरूरत पड़ी, तो पोते-पोतियां ऑनलाइन सामान मंगवाते गए और मिथिलेश अपनी कला को आगे बढ़ाती चली गयीं। बूढ़ी दादी के सधे हाथों को जब नए जमाने के बच्चों का उत्साह और आइडियाज का साथ मिला, तो कामयाबी की एक नयी इबारत लिख दी गयी। मिथिलेश जी बताती हैं, ''इससे पहले मैं बंदनवार सिर्फ घर के लिए बनाती थी और राखियां दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए। इन्हें बनाने के लिए मैं हर तरह की बेकार चीज का इस्तेमाल कर लेती हूं, चाहे वह फटा कपड़ा हो, दवाई की खाली स्ट्रिप हो या कुछ और। इन्हीं चीजों को इस्तेमाल करके मैंने बच्चों के स्कूल के प्रोजेक्ट बनाने में मदद की है। फिर बच्चों ने मेरे बनाए सामान को बेचने के लिए वॉट्सएप ग्रुप बनाया और इन्हें ऑनलाइन बेचना शुरू करवाया।''

पुणे की मिथिलेश जी अपनी उम्र की उन महिलाओं के लिए एक मिसाल हैं, जो खाली समय

को यों ही जाया करती हैं। यह जरूरी नहीं है कि हर कोई अपने हाथों से सामान बना कर इधर-उधर बेचना शुरू कर दे, लेकिन कुछ नया सीखने और खुद को अपडेटेड रखने में कोई हर्ज नहीं है। मिथिलेश जी का कहना है, ''अगर कोई महिला मेरी तरह कमाई करना चाहती हैं, तो उन्हें बहुत छोटे स्तर पर शुरुआत करनी चाहिए। अगर आपमें टैलेंट है, तो धीरे-धीरे आपको क्लाइंट्स मिलते जाएंगे। बाहर से सामान लेने के बजाय अगर आप अपने हाथों से ही कच्चा माल तैयार करेंगे, तो आपकी लागत कम आएगी और प्रॉफिट ज्यादा होगा। जैसे मैं ऊन से पॉम-पॉम और कपड़ों से लटकन खुद ही बना लेती हूं। बच्चों से मैंने वॉट्सएप ग्रुप में पोस्ट करना सीखा और अपने काम को आगे बढ़ाया। इन्हीं बच्चों ने मुझे आईफोन गिफ्ट किया और इसे चलाना भी सिखाया। अब बच्चे मुझे ड्राइविंग सिखाने के लिए जोर डाल रहे हैं। हालांकि अपनी उम्र को देखते हुए मुझे डर भी लग रहा है, लेकिन जब से मैंने पढ़ा है कि एक महिला ने 90 साल की उम्र में ड्राइविंग सीखी है, तब से मेरे मन में भी ड्राइविंग सीखने की ललक जाग उठी है।''

लोक कला को संजोती एक महिला

रेखा तिवारी

उत्तराखंड

मूल रूप से उत्तराखंड की रहनेवाली रेखा तिवारी उन चंद महिलाओं में से एक हैं, जो एक हाथ में परंपरा और दूसरे में आधुनिकता का दामन थाम कर चलती हैं। रेखा ना सिर्फ उत्तराखंड के पारंपरिक परिधान पिछौड़ से ज्वेलरी बनाती हैं, बल्कि गेरू और चावल के आटे से की जानेवाली ऐपण कला को भी पुनर्जीवित करने का प्रयास कर रही हैं। रेखा तिवारी का कहना है, ''बच्चों और घर-गृहस्थी की जिम्मेदारियों से मुक्त होने के बाद जब थोड़ा समय मिला, तो मैंने ऐपण आर्ट करनी शुरू की। यह मुख्य रूप से गेरू और चावल के आटे से की जाती है। इसे घर की महिलाएं ही बनाती हैं। पढ़ाई और कैरिअर की वजह से बाकी क्षेत्रों की तरह पहाड़ों से भी खूब पलायन हुआ और वहां की कला और संस्कृति भी लोग भूलने लगे। यह बात मुझे हमेशा से ही परेशान करती थी। इसी तरह कुमाऊंनी महिलाओं द्वारा पिछौड़ को हर मौके पर पहना जाता है, लेकिन मॉडर्न जमाने की महिलाओं को यह शिकायत रहती है कि पिछौड़ ओढ़ने के कारण उनकी ड्रेस या साड़ी की सारी खूबसूरती छुप जाती है। ये दोनों ही चीजें मुझे दिल से बहुत अजीज हैं, इसीलिए मैंने ऐपण कला का इस्तेमाल करके बुक मार्क्स, पेंटिंग्स, लिफाफे आदि बनाए और पिछौड़ के इस्तेमाल से फैब्रिक ज्वेलरी, बटुए और स्टोल्स बनाने शुरू किए। यंगस्टर्स को ट्रेडिशनल चीजों का यह मॉडर्न मेकओवर बहुत पसंद आया और उन्होंने मेरी बनायी इन चीजों को हाथोंहाथ लिया। पिछौड़े से बने स्टोल्स से महिलाओं की महंगी साड़ी छुपती नहीं, बल्कि साड़ी ड्रेपिंग को नया लुक देने में मदद करती है। पिछौड़ में बने चिह्न जैसे शंख, घंटी, स्वस्तिक, सूर्य, चंद्रमा बहुत पवित्र माने जाते हैं, जो सिर पर आनी चाहिए। हालांकि कुछ पुरानी सोच रखनेवाली महिलाओं ने पिछोड़ के इस तरह से इस्तेमाल करने में आपत्ति भी प्रकट की, लेकिन ज्वेलरी तो महिलाओं के शृंगार का हिस्सा मानी जाती है। इसलिए ज्यादातर महिलाओं ने इस ज्वेलरी को बहुत पसंद किया।'' इसके कद्रदानों में ना सिर्फ पहाड़ी महिलाएं, बल्कि दूसरे राज्यों की महिलाएं भी शामिल हैं। पिछौड़ से बनी ज्वेलरी में झुमके, गले के हार, चूड़ियां, हेअरबैंड्स, पोटली बैग, सभी कुछ मौजूद हैं।

Read Good Books

Never Stop Learning

इनके अलावा पहाड़ों की शान माने जानेवाले चीड़ के पेड़ जंगलों की आग का सबसे आम कारण है। गरमियों में इन पेड़ों से नुकीले पत्ते झड़ कर गिर जाते हैं, जो हादसों की वजह बनते हैं। ''इन वेस्ट पत्तियों को रीसाइकिल करके हमने हैंडमेड पेपर बनाना शुरू किया है, जिनसे हम शगुन के लिफाफे, कैरी बैग्स, शीट्स, ज्वेलरी, बुक मार्क्स आदि बनाते हैं। इसका फायदा यहां के स्थानीय लोगों को रोजगार मिलने के रूप में भी मिला है,'' रेखा का कहना है।

आज रेखा के बनाए प्रोडक्ट्स ना सिर्फ उन्हें अपनी कम्युनिटी के बीच लोकप्रिय बना रहे हैं, बल्कि धीरे-धीरे उनकी कमाई का जरिया भी बन रहे हैं। इन दोनों चीजों के साथ बोनस में मिलती हैं खुशी, संतुष्टि और पॉजिटिविटी, जो अपने टैलेंट को पहचान मिलने पर ही हासिल होती है।

अपसाइकिलिंग क्वीन

पूनम पूनिया
राजस्थान

राजस्थान के एक साधारण टीचर पिता की तीन बेटियों में से एक बेटी आंखों में सपने लिए दिल्ली आयी थी। फैशन डिजाइनिंग का कोर्स करके उसने छोटी सी मेन्यूफैक्चरिंग यूनिट की शुरुआत की। उसे लगा कि शायद अब किस्मत मेहरबान होगी और वह अपनी मंजिल हासिल कर लेगी, लेकिन अपने मन का सोचा हुआ कहां इतनी आसानी से हासिल हो जाता है। कड़ी मेहनत से खड़ा किया गया डिजाइन स्टूडियो छोटी सी लापरवाही की वजह से आग की लपटों में होम हो गया। इन लपटों के पीछे पूनम को जो नजर आया, वह और कुछ नहीं घुप अंधेरा ही था, क्योंकि नोटबंदी और जीएसटी लागू होने की वजह से पूनम जैसे सैकड़ों छोटे व्यापारियों को तमाम तरह की अड़चनों का सामना करना पड़ रहा था। फिर भी मंजिल तक पहुंचने की जिद ने पूनम को चैन से बैठने नहीं दिया। बेशक खर्चा कम करने के लिए बड़ा घर छोड़ कर पीजी में रहना पड़ा, बेशक बड़े काम करने के बजाय छोटे काम से गुजारा करना पड़ा, लेकिन यह तो तय है कि प्रतिभा को जब हौसलों का साथ मिलता है, तो वह तपे हुए सोने की तरह कुंदन बन कर निखरती है।

पूनम का कहना है, ''मैं जहां रहती थी, वहां पास में एंबेसी और हॉस्पिटल होने के कारण इलाज के लिए भारत आनेवाले विदेशियों खासकर नाइजीरियन नागरिकों की भरमार थी। इन लोगों में भारतीय परिधान साड़ी पहनने का बहुत क्रेज था, लेकिन इसे कैसे पहना जाए, यह बड़ी समस्या थी। मैंने इन लोगों के लिए रेडीमेड स्टिच्ड साड़ी बनायी, जो हाथोंहाथ बिक गयीं। उसी दौरान कुछ विदेशी लोगों ने अपनी ट्रेडिशनल ड्रेसेज जैसे गाउन और काफ्तान बनाने की पेशकश की। इन्हें बनाने के लिए मैंने लोकल मार्केट से सस्ती प्रिंटेड साड़ियां खरीदीं और उनसे काफ्तान बनाए। इस तरह से फिर से कमाई और नए आइडियाज का रास्ता खुलने लगा और मैंने अपने क्लाइंट्स के पुराने कपड़ों को नया लुक देना शुरू किया। लगभग हर महिला के पास ऐसी साड़ियों और ड्रेसेज की भरमार होती है, जिन्हें ना तो वे दोबारा पहन पाती हैं और ना ही किसी को दे पाती हैं। जब बेहद कम दामों में हम इन्हें दोबारा पहनने के लायक बना देते हैं, तो महिलाओं के चेहरे की खुशी देखने लायक होती है।''

पूनम अब लगभग हर पुराने कपड़े को रीसाइकिल करके वॉर्डरोब को बिलकुल नया लुक देने में महारत हासिल कर चुकी हैं। उनका कहना है कि कपड़े डिजाइन करते समय पहननेवाले की पर्सनेलिटी और प्रोफेशन दोनों को ध्यान में रखना बहुत जरूरी होता है। इनके लुक्स को और अट्रेक्टिव बनाने के लिए फैब्रिक सेलेक्शन और कट्स का ध्यान रखना जरूरी होता है। भारतीय महिलाओं के लिए बाजार में बीच वियर और रिजॉर्ट वियर बहुत आसानी से उपलब्ध नहीं होता। आज पूनम अपने क्लाइंट्स के लिए ऐसे कस्टमाइज्ड रिजॉर्ट वियर भी बना रही हैं, जो स्टाइलिश तो हैं ही, साथ ही इन्हें पहनने में वे फैमिली के साथ कंफर्टेबल भी महसूस करती हैं। इस रिजॉर्ट वियर में काफ्तान, कस्टमाइज्ड स्कर्ट और स्पैगेटी विद काफ्तान महिलाओं में खूब पसंद किए जा रहे हैं।

पुराने कपड़े जिनमें बनारसी साड़ियां, हेवी एंब्रॉइडरी वर्क, सीक्वेंस, गोटा पट्टी वर्कवाली साड़ियां और शादी का लहंगा आता है, उन्हें नया लुक दे कर ड्रेसेज भी बनायी जा रही हैं। कटी-फटी साड़ियों से पूनम और उनके असिस्टेंट्स बॉर्डर या योक का दोबारा इस्तेमाल कर लेते हैं, तो पुराने फैशन की शॉर्ट कुरतियों में पैनल एड करके लॉन्ग कुरती में तब्दील कर देती हैं। टाइट कुरतों और ब्लाउज में कलियां जुड़ गयीं, तो पुराने वेलवेट के सूट्स में एंब्रॉइडरी और दूसरी साड़ी का बॉर्डर एड करके सुंदर शॉल बन गयी। शादी के एक हेवी लहंगे से पूनम कम से कम 4-5 ड्रेसेज बना सकती हैं। यानी पैसों की फुल वैल्यू वसूल। पूनम का कहना है कि कपड़े भी एक तरह की एनर्जी हैं, इन्हें डंप करके नेगेटिव एनर्जी में तब्दील करने से बेहतर है कि इनका इस्तेमाल किया जाए।

पूनम की स्टोरी इस बात की जीतीजागती मिसाल है कि जीवन में चाहे कितनी ही मुश्किलें क्यों ना आएं, अगर ठान लिया जाए, तो इन्हें आसान बनाया जा सकता है। इसके लिए चाहिए उम्मीद, हौसला और एक छोटा सा आइडिया। ◆

होममेड कंडीशनर

बाल सॉफ्ट और एक्स्ट्रा शाइनवाले हों, तो कोई भी हेअर स्टाइल आसानी से बनता है। लेकिन केमिकल स्प्रे या ट्रीटमेंट के बाद बालों की दशा खराब हो जाती है। इसीलिए यह जानना जरूरी है कि बालों की सही कंडीशनिंग कैसे करें, ताकि बालों पर कोई भी हेअर स्टाइल अच्छा बने और चेहरे को नीट लुक मिले।

हेअर स्टाइलिंग से पहले

+

+

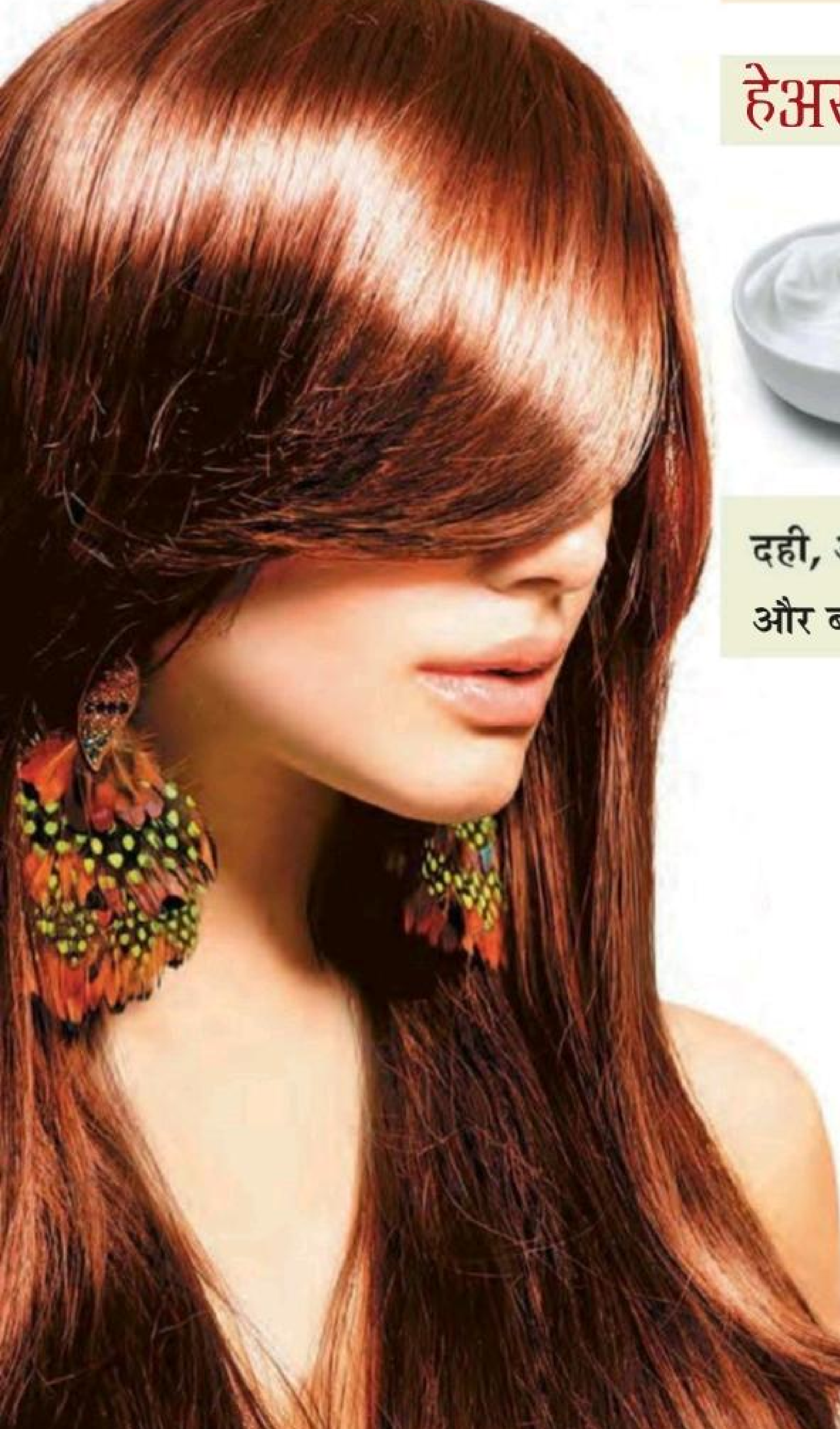
अंडा और ऑलिव ऑइल मिला कर अच्छी तरह फेंटें। इसे पहले बालों की जड़ों में, फिर पूरे बालों पर लगाएं। एक घंटे के बाद डाइल्यूट शैंपू से धो लें। अंत में 1 चम्मच सिरका एक मग पानी में घोल कर बालों को धो लें।

हेअर स्टाइलिंग के बाद

+

+

दही, ऑलिव ऑइल और शहद की कुछ बूंदें मिक्स करें। बालों की जड़ों और बालों पर लगाएं। करीब आधे घंटे बाद हर्बल शैंपू से धो लें।



> बालों पर केमिकल ट्रीटमेंट करने से बचें। इससे बालों की उम्र लंबी होगी। होममेड हेअर पैक्स, कंडीशनर से बालों की नेचुरल शाइन बनी रहेगी। बालों की जड़ों में मौजूद नेचुरल ऑइल भी बरकरार रहेगा। गंदगी जमने से भी बाल टूटते हैं। इसीलिए बालों को हफ्ते में कम से कम दो बार धोएं।
>
> - सोमाली अधिकारी, *सौंदर्य विशेषज्ञ*

हंस कर हर मुश्किल कर लें आसां

आकांक्षा अग्रवाल

तमाम असामान्यताओं के साथ धरा पर आयी आकांक्षा अग्रवाल परिवार के सहयोग और 26 सर्जरी की बदौलत आज महिला उद्यमियों की उनके कॉपीराइट व पेटेंट जैसे मामलों में प्रोफेशनल मदद कर रही हैं। संघर्ष को अपना साथी बनानेवाली आकांक्षा से *गोपाल सिन्हा* ने कई मुद्दों पर बात की।

मेरे सामने बैठी हैं आकांक्षा अग्रवाल, सधे हुए शब्दों में उत्साह से अपने जीवन की विसंगतियों के साथ-साथ कॉपीराइट, ट्रेडमार्क, पेटेंट जैसे गूढ़ विषयों की बतौर प्रोफेशनल लॉयर जानकारी देती हुई। यही आकांक्षा जब 1984 में पैदा हुई थीं, तो चारों ओर शंकाओं के बादल घिर आए थे। उंगलियां आपस में जुड़ी हुईं, और भी बहुत कुछ असामान्य था। आकांक्षा का जन्म एपर्ट सिंड्रोम के साथ हुआ था। यह सिंड्रोम एक रेयर जेनेटिक कंडीशन है, जिसमें शिशु की आंखें बाहर की ओर निकली हुई होती हैं और स्कल, फेस, हाथ और पैरों की बनावट में फर्क होता है।

आकांक्षा बताती हैं, ''मेडिकल साइंस के मुताबिक हर साल जीवित पैदा हुए 88,000 बच्चों में इन असामान्यताओं के साथ 1 बच्चा पैदा होता है, लेकिन मैंने आज तक अपने जीवन में सिर्फ 3 बच्चे देखे हैं। ऐसे बच्चे को समाज क्या, परिवार भी स्वीकार नहीं करता। मेरे लिए अच्छी बात यह थी कि मेरे फादर डॉक्टर हैं। उन्होंने देश-विदेश के सबसे योग्य डॉक्टरों से मेरी सर्जरी करायी।। मेरी 26 सर्जरी हुईं। उन दिनों मां-पिता जी के साथ मेरी नानी ने बहुत देखभाल की।''

संघर्ष को जीवन का साथी माननेवाली आकांक्षा का बचपन वाकई मुश्किलोंभरा रहा। चाहे स्कूल में एडमिशन की बात हो या कॉलेज में क्लासेस करना, हर जगह आकांक्षा ने लोगों की हिकारतभरी नजरों का सामना किया, अवहेलना झेली, नकारी गयी, लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। स्कूल में एडमिशन के समय कहा जाता था कि इसे स्पेशल स्कूल में भेजो। वे कहती हैं, ''मैंने कभी भी जीवन में हार नहीं मानी। नानी ने मुझे हमेशा सिखाया कि जिंदगी में कभी भी हार नहीं मानना। मुझे किसी भी उलझन से उबरने में बस आधा घंटा लगता है और मैं फिर मैं उसी जोश के साथ काम पर जुट जाती हूं। हर मुश्किल को हंस कर आसां कर लेती हूं।''

आज सामान्य जीवन व्यतीत कर रही आकांक्षा ने बताया कि मैसूर में एक स्कूल ने एपर्ट सिंड्रोम की एक बच्ची को एडमिशन देने से मना कर दिया था। उस बच्ची का पिता बेटी के नॉर्मल ना होने के कारण उसे छोड़ कर चला गया था। उस बच्ची की मां आकांक्षा से फेसबुक के माध्यम से मिली। आकांक्षा ने उनकी मुश्किलों को समझ कर अपनी हर कोशिश कर स्कूल को कन्विंस किया कि अगर मैं इतना पढ़-लिख सकती हूं, तो यह बच्ची क्यों नहीं। आखिरकार उसका एडमिशन स्कूल में हो गया।

आकांक्षा का एकेडमिक कैरिअर भी काफी उम्मीदोंभरा रहा है। बताती हैं, ''मैंने दिल्ली के एलएसआर कॉलेज से बैचलर्स सोशियोलॉजी में किया, फिर मास्टर्स दिल्ली स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स

जो प्रॉमिस करती हैं निभाती हैं

अपर्णा ठाकर

लिफिबॉक्स प्रोडक्ट्स प्रा. लि., चंडीगढ़

आकांक्षा का एटिट्यूड बेहद पॉजिटिव है, वे कभी गिवअप नहीं करतीं। वे सॉल्यूशन ओरिएंटेड हैं। उनका एटिट्यूड हमारे लिए बहुत प्रेरणादायी रहा। इतनी प्रॉब्लम्स के बावजूद आकांक्षा प्रोफेशनली और पर्सनली लाइफ दोनों में बहुत पॉजिटिव अप्रोच की हैं। वे दस कदम आगे सोच कर प्लानिंग करती हैं। 'सो कॉल्ड' नॉर्मल लोग से कहीं बेहतर हैं। मेरे परिवार में कोरोना होने पर उन्होंने अपनों से बढ़ कर निभाया।

से किया। उसके बाद एक लॉ फर्म जॉइन की। वहीं एक बुजुर्ग सहकर्मी ने मुझे प्रोत्साहन दिया कि मैं लॉ करूं। फिर मैंने एलएलबी किया, पर साथ में काम भी करती रही। मैंने महसूस किया कि महिलाओं के लिए लॉ फील्ड बहुत सुरक्षित नहीं है, तो फिर मैंने कॉपीराइट ऑफिस जॉइन किया। वहां से मेरे जीवन को नयी दिशा मिली। मैंने जाना कि मेरा असली पैशन क्या है। मैंने कॉपीराइट, आईपीआर, पेटेंट वगैरह की पूरी जानकारी हासिल की। बीस लोगों की टीम में मैं वहां हमेशा फर्स्ट 3 में रही।''

कॉपीराइट के बारे में विस्तार से बात करती हुई आकांक्षा कहती हैं, ''कोई लेखक कुछ लिखता है और प्रकाशित कराता है। अगर उसका कॉपीराइट नहीं हुआ, तो कोई और उसे अपने नाम से प्रकाशित करा सकता है। लेकिन अगर लेखक ने कॉपीराइट करा रखा है, तो वह कोर्ट में जा सकता है और कह सकता है कि यह रचना मेरी है और यह इसका कॉपीराइट सर्टिफिकेट और रजिस्ट्रेशन नंबर है। बौद्धिक संपदा भवन में 3 साल के कार्यकाल में लोग मुझसे सीधे मिलने आने लगे। मेरा काम करने का तरीका उन्हें पसंद आता था। मैं अब तक 25 कॉपीराइट और 22 ट्रेडमार्क रजिस्टर करा चुकी हूं।''

उनके पिता जी ने संशय जताया था कि क्या वे यह काम स्वतंत्र रूप से कर पाएंगी, तो उन्होंने अपने पिता को भरोसा दिलाया कि उन्हें एक साल का समय दें। अगर वे कर पाती हैं तो ठीक है, वरना पिता जैसा कहेंगे, वे वही करेंगी। उन्हें खुद पर यकीन था और यही यकीन उनके साथ जुड़ कर काम करानेवालों में भी दिखता है। डॉ. सुजाता शर्मा राहत चैरिटेबल ट्रस्ट की फाउंडर हैं। वे मेडिकल साइकोलॉजिस्ट हैं, उन्होंने सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिस्ऑर्डर और डिप्रेशन जैसे विकारों के उपचार के लिए 11 गेम्स डेवलप किए हैं, जिनका उन्होंने कॉपीराइट कराया है। फिर एक ब्रांड ले कर आयीं, जिसका ट्रेडमार्क रजिस्टर करवाया।

> **ज्यादातर लोग कॉपीराइट व ट्रेडमार्क रजिस्टर कराने पर ध्यान नहीं देते और बाद में पछताते हैं। आकांक्षा उन्हें जागरूक बनाने और उनके अधिकार सुरक्षित करने में जुटी हैं।**

आकांक्षा बेहद प्रोफेशनल तरीके से काम करती हैं, ''जैसे ही कोई क्लाइंट मुझसे जुड़ता है, मैं एक वॉट्सएप ग्रुप बना देती हूं। अगर चार लोग आपके ऑर्गेनाइजेशन में हैं, तो चारों उस वॉट्सएप ग्रुप में होंगे। उस ग्रुप में केस के स्टेप बाई स्टेप प्रोसिजर और काम कितना आगे बढ़ा, इसकी जानकारी अपडेट करती रहती हूं। इससे पारदर्शिता रहती है और क्लाइंट को भरोसा रहता है कि उसका काम चल रहा है। वह इन्वॉल्व रहता है। जिस दिन कॉपीराइट या ट्रेडमार्क का सर्टिफिकेट मेरे पास आता है, मैं उसी दिन वॉट्सएप ग्रुप में अपलोड कर देती हूं। मेरे बिजनेस का मूल मंत्र है सिंसियरिटी, ऑनेस्टी और ट्रांसपेरेंसी।''

आकांक्षा का क्लाइंट से संपर्क करने का तरीका भी अलग है। वैसे तो वकीलों को अपनी पब्लिसिटी करना मना है, लेकिन वे क्या काम करते हैं, यह बता सकते हैं। उन्होंने एक मैसेज बनाया, जिसमें अपने काम के बारे में बताया था। इसका फायदा उन्हें मिला और अभी तक उनके कई क्लाइंट बन चुके हैं। इन्हें आसानी से काम मिल जाता हो, ऐसा नहीं है। सबसे पहले तो लोग उनके आम इंसान से फर्क होने के कारण भरोसा नहीं कर पाते कि क्या वाकई वे यह काम कर पाएंगी। कोरोना काल में फोन कॉल्स या वीडियो कॉल्स से ही क्लाइंट से बातें हो पाती थीं, जिससे यह भरोसा और देर से बनता था।

कुछ क्लाइंट उन्हें ऐसे भी मिले, जो किसी और से सस्ता काम करवाने के चक्कर में अपना केस खराब कर बैठे थे और आखिरकार उन्होंने आकांक्षा से अपना काम करवाया। उनकी फील्ड में कई लोग ऐसे हैं, जो क्लाइंट से एक बार में पूरी फीस ना ले कर टुकड़ों में लेते हैं और अकसर उनसे कहीं ज्यादा वसूल लेते हैं। इस फील्ड की बारीक से बारीक बात पर आकांक्षा ध्यान देती हैं, जिससे क्लाइंट का काम कहीं फंसता नहीं है। वे ऐसे ही एक क्लाइंट के बारे में बताती हैं कि 1995 की एक कंपनी के लोग उनके पास ट्रेडमार्क करवाने आए। आकांक्षा को शक हुआ कि इतनी पुरानी कंपनी है, अभी तक ट्रेडमार्क क्यों नहीं कराया। उन्होंने सर्च किया, तो पाया कि वे इसके लिए आवेदन कर चुके थे, जो रिजेक्ट हो चुका था। जब उन्होंने यह बात क्लाइंट को बतायी, तो वे इंप्रेस हुए और उन्हें भरोसा हो गया कि उनका काम हो जाएगा। दरअसल, इन कामों में बहुत सावधानी की आवश्यकता होती है। ये सारे काम व्यक्ति आमतौर पर स्वयं नहीं कर पाता, उसे प्रोफेशनल की मदद लेनी ही पड़ती है।

सामान्य से इतर व्यक्तित्व की आकांक्षा को कुदरत ने जो नहीं नवाजा, उसे इन्होंने अपनी सकारात्मक सोच से हासिल कर लिया और ऐसी तमाम स्पेशल चाइल्ड व उनके परिवारों के लिए मिसाल बन गयी हैं, जो खुद को या अपने बच्चे को अक्षम मानते हुए उसे आगे बढ़ने की राह नहीं सुझाते हैं। इन्हें देख कर, इनसे मिल कर यही कहा जा सकता है कि *किसी की मुस्कराहटों पे हो निसार, किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार...*

आकांक्षा के संघर्ष से प्रेरणा लेने के लिए उनसे उनके ईमेल aa.iprhome@gmail.com पर संपर्क कर सकते हैं।

◆

सामान्य से कहीं बढ़ कर हैं

अंजना तिवारी
मास मैनेजमेंट सर्विसेज प्रा. लि., दिल्ली

आकांक्षा बेहद सॉफ्ट स्पोकन हैं, चीजों को आसानी से हैंडल कर लेती हैं। मेरा एक्सपेरिएंस उनके साथ बहुत अच्छा रहा है, मैं तो उन्हें 5 में पूरे 5 नंबर दूंगी। मुझे कभी ऐसा नहीं लगा कि वे नॉर्मल इंसान से कमतर है, बल्कि मैं तो कहूंगी कि वे सामान्य इंसानों से कहीं बढ़ कर हैं। अपने काम को ले कर बहुत मेहनत करती हैं। उन्हें लोगों को कन्विंस करने में आम इंसान से ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

दिल से काम करती हैं आकांक्षा

डॉ. सुजाता शर्मा
राहत चैरिटेबल ट्रस्ट, दिल्ली

आकांक्षा से काम कराना बेहद आसान और संतोषभरा रहा। मुझे कभी ऐसा नहीं लगा कि मैं किसी नॉर्मल प्रोफेशनल से काम कराती, तो बेहतर होता। उन्होंने मेरे कई कॉपीराइट रजिस्टर कराए। वे जो भी करती हैं, दिल से, अपने पूरे रिसोर्सेज के साथ करती हैं। बहुत मेहनती हैं। हमारी संस्था मेंटल हेल्थ पर काम करती है, मैंने उनसे अपने कुछ एजुकेशन मटीरियल को कॉपीराइट कराया।

हाय तेरा गजरा...

गजरे से बालों को सजाने की परंपरा पुरानी भले ही है, पर आज भी अगर शादी-ब्याह में दुलहन का शृंगार गजरे से ना हुआ, तो कुछ अधूरा सा लगता है। जानिए, गजरे की कुछ खुशबूभरी जानकारी—

कश्मीर से कन्याकुमारी तक फूलों से शृंगार की रस्मों का चलन आज भी है, क्योंकि सोलह शृंगार में गजरा भी शामिल है। सच कहें, तो दुलहनों का शृंगार गजरे के बिना अधूरा है। इससे जुड़ी रोचक बात यह है कि अगर युवती अपने दाएं कान के पीछे गजरा लगाती है, इसका मतलब वह सिंगल है। अगर बायीं ओर लगाती है, तो वह किसी को दिल दे चुकी है और उसकी शादी तय है। आप भी अगली बार किसी पार्टी में गजरा ट्राई करें। इसकी भीनी-भीनी महक से मन खुश रहता है।

फूल जड़ा गजरा : फूल जड़े गजरे में रजनीगंधा, मोगरा और थोड़े गुलाब का इस्तेमाल होता है। मोगरे के जाल से लंबी वेणी लपेटते हैं।

हाफ मून बन पर गजरा : मोगरे के डबल लेअर गजरे को हाफ मून बन के लोअर एंड पर लगाया जाता है।

सिंगल बन पर गजरा : बन पर मोगरे का जाल और बन के चारों ओर से डबल लेअर गजरा लगाएं। लूज पिन से गजरे को बन पर टिकाएं।

साइड लो बन : लो बन से गॉर्जियस लुक आता है। चेहरा साफ-सुथरा लगता है। सोनम कपूर *का गल मीठी मीठी* बोल गीत... आपको याद होगा।

हैंगिंग मोगरा गजरा : मोगरे के गजरे को बन या वेणी के ऊपर पिन से लटका कर छोड़ दें। यह कान के पास से गरदन तक लटकता नजर आएगा। इससे बाल सिमटे और सुंदर दिखेंगे ।

क्रिस-क्रॉस गजरा : लंबी चोटी में मोगरे के गजरे की लंबी लड़ी को क्रिस क्रॉस करके लपेटें। सोनम कपूर ने अपनी शादी में जो लंबी चोटी का हेअर स्टाइल बनाया था, उस पर मोगरे का गजरा लपेटा था।

दक्षिण भारत में गजरा : दक्षिण भारतीय शादियों में गजरा क्रॉस्सांड्रा या फायरक्रैकर नाम के हल्के नारंगी फूलों से तैयार होता है, जिसे वहां की महिलाएं रोज नहा कर बाल संवारने के बाद लगाती हैं। भीनी खुशबूवाले इस गजरे को रंग की वजह से युवतियां बहुत पसंद करती हैं। ◆ **रूबी**

MAGZTER

बेहतर ज़िन्दगी के लिए

बदलना ज़रूरी है

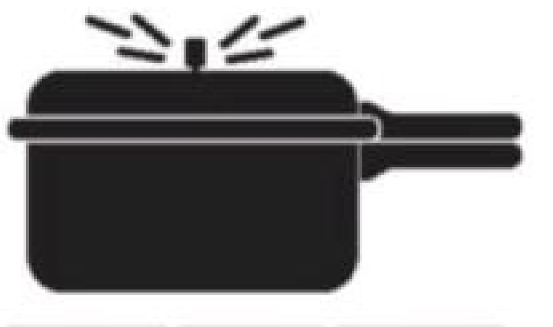
गहरा ढक्कन
स्पिलेज कंट्रोल करे
Prestige
Nakshatra Alpha Svachh
5 YEAR WARRANTY ON PRODUCT

Prestige®

SVACHH
PRESSURE COOKER

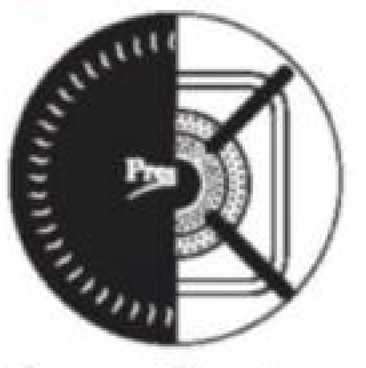
भारत का पहला और एकमात्र कुकर स्पिलेज कंट्रोल के साथ

एंटी-बल्ज बेस
के साथ लंबा चले



खाना जल्द पकाए
एवं ईंधन बचाए

झाग को गिरने ना दे,
जो रखें किचन को साफ़



गैस और इंडक्शन
दोनो पे चले

रेंज

अल्युमिनियम, स्टेनलेस स्टील और हार्ड एनोडाइज़्ड रेंज में उपलब्ध।

*शर्तें लागू।

TOLL-FREE Prestige CARE 1800-123-334411
BSNL/MTNL Customers 080 - 6846 9897 (Toll)

Follow 'TTK Prestige' on

PRESTIGE XPERT on WhatsApp 97423 34411

www.ttkprestige.com

Prestige® Xclusive

Available at all Prestige Xclusive and Leading Dealer Outlets.

Prestige®

जो अपनों से करे प्यार,
वो प्रेस्टीज से कैसे करे इनकार।

ग्लोबल दीवाली

दीवाली यानी दुनिया के ज्यादातर देशों में लाइट फेस्ट के रूप में मनाया जानेवाला त्योहार। ना सिर्फ भारत, बल्कि ज्यादातर देशों में इसे धूमधाम से मनाया जा रहा है।

दीवाली का जलवा सिर्फ देश नहीं, विदेशों तक फैला हुआ है। इसने एशियाई देशों से ले कर पश्चिमी देशों में अपनी रौनक बिखेर रखी है। विदेशों में दीवाली या लाइट फेस्ट मनाने की तारीख सुविधानुसार थोड़ा आगे-पीछे रहती है।

नेपाल में दीवाली : नेपाल में दीपावली कार्तिक महीने में मनायी जाती है। यहां इसे तिहार कहते हैं और इसे 5 दिनों तक मनाया जाता है। यहां हर रात घर के चारों ओर दीए जलाते हैं। वहां लोग अपने दरवाजे पर चावल, आटे के पेस्ट, रेत और फूलों की पत्तियों से रंगोली बनाते हैं। उनके लिए यह घर में देवी-देवताओं के आगमन का समय है, जिनके स्वागत में मुख्य द्वार सजाया जाता है। तिहार के 5 दिनों में पहले दिन काले कौओं की पूजा, दूसरे दिन कुत्तों की पूजा, तीसरे दिन गाय की पूजा, चौथे दिन बैल की पूजा की जाती है। पांचवें व अंतिम दिन बहनें भाई को टीका लगाती हैं।

सिंगापुर : सिंगापुर में दीवाली किसी ना किसी थीम को आधार बना कर मनायी जाती है। कभी सिंगापुर की लैंड ट्रांसपोर्ट अथॉरिटी ने दीवाली की थीम पर ट्रेन चलायीं, तो कभी थीम बसें भी चलायीं। सिंगापुर में दीवाली पर पब्लिक हॉलीडे होता है। खूबसूरत लाइट्स से रोशन मेला लगता है। यहां दुनियाभर से परफॉर्म करने कलाकारों के ग्रुप आते हैं। यहां इको फ्रेंडली दीवाली मनाने को प्रोत्साहित किया जा रहा है।

मलेशिया : मलेशिया में दीपावली के मौके पर सांस्कृतिक परंपराओं का अदभुत मेल देखने को मिलता है। यहा भिन्न धर्मों, परंपराओं और रीतिरिवाजों को माननेवाले लोग रहते हैं। मलेशिया में 8 प्रतिशत हिंदू रहते हैं। यह त्योहार भोर से पहले तेल स्नान के साथ आरंभ हो जाता है। लोग मंदिर जाते हैं, प्रार्थना करते हैं। इस दिन वहां अवकाश रहता है। पटाखों पर बैन है, पर लाइट्स से घर और सड़कें जगमगाती रहती हैं।

इंडोनेशिया : इंडोनेशिया में दीपावली बड़ी धूमधाम से मनायी जाती है। इंडोनशिया दो ग्रीक शब्दों से मिल कर बना है। इंडो यानी भारतीय और नेसस यानी द्वीप यानी भारतीयों का द्वीप। हालांकि बहुसंख्यक लोग इस्लाम धर्म मानते हैं, मगर ज्यादातर भारतीय हैं। वैसे भी इंडोनेशिया बाली की भूमि मानी जाती है। वहां लोग पटाखे जलाते और मिठाइयां ले कर दोस्तों व परिवारवालों से मिलने जाते हैं और जलते दीए तैराते हैं।

फिजी : यहां भी दीवाली भारत की तरह ही बेहद उत्साह से मनायी जाती है। लोग नए कपड़े, एक-दूसरे को देने के लिए उपहार और मिठाइयां खरीदते और लेते-देते हैं। अपने घर की साफ-सफाई करते व लाइट्स से अपने घर सजाते हैं। वहां कई स्कूलों और युनिवर्सिटीज में इस दिन दावतें दी जाती हैं और खूब जश्न मनाते हैं।

गुआना : साउथ अमेरिका के तटीय क्षेत्र में स्थित गुआना में दीवाली के दिन नेशनल हॉलीडे रहता है। हिंदू समुदाय ने वहां दीवाली मनाने की शुरुआत की थी। यहां भी लोग इस दिन घर सजाते और मिठाइयां बांटते हैं। मंदिर जाते हैं और रिश्तेदारों से भेंट-मुलाकात करते हैं। यहां मिठाइयां बांटने का मतलब खुशियां शेअर करना है। यह बुराई पर अच्छाई के विजय पाने का दिन माना जाता है। गुआना में दीवाली 1853 से मनायी जा रही है। इस दिन यहां पटाखे भी चलाते हैं। मिठाइयों में पेड़ा, बरफी, खीर बांटते हैं। नए कपड़े पहनते हैं, जिन्हें स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा होने की निशानी मानते हैं। घर की सफाई करके, दीए जला कर लक्ष्मी के स्वागत की तैयारी करते हैं।

श्रीलंका : श्रीलंका का पसंदीदा त्योहार दीपावली है। इसे वहां बड़े स्तर पर मनाया जाता है। वहां इसे रामायण की पौराणिक कथा से जोड़ कर देखा जाता है। श्रीलंका में यह त्योहार वहां के तमिल हिंदुओं द्वारा 5 दिनों तक मनाया जाता है। यहां पटाखे व तेल के दीए जलाते हैं और पूजापाठ किया जाता है। स्वादिष्ट चीजों का आदान-प्रदान किया जाता है।

थाईलैंड : यहां दीवाली को लोई क्रथॉन्ग कहते हैं,

हम यहां काफी समय से रह रहे हैं और यहां के सारे इंडियंस काफी उल्लास से दीवाली मनाते हैं। अपने घरों की साफ-सफाई करने के साथ दीवाली फेस्टिवल की शुरुआत होती है। इन्हीं दिनों हम अपने घर को रेनोवेट भी कराते हैं। दीवाली के दिन अपने घरों को दीयों और रंगोली से सजाते हैं। मां लक्ष्मी की पूजा-अर्चना के बाद आमतौर पर कई फैमिलीज एक साथ इकट्ठी होती हैं और हम साथ मिल कर डिनर करते हैं। एक-दूसरे को मिठाइयां भी देते हैं। हम लोग यहां पटाखे चलाने के लिए बैकयार्ड का इस्तेमाल करते हैं। इंडियंस फ्रेमॉन्ट में कम्युनिटी परेड और मेले भी आयोजित करते हैं। इन दिन पार्कों में खूब गाना-बजाना और डांस होता है।

-रश्मि रंजन, फ्रेमॉन्ट, कैलिफोर्निया

जिसका अर्थ है, टोकरी तैराना। इसे थाई कैलेंडर के अनुसार, साल के बारहवें महीने में पूरे चांदवाले दिन यानी पूर्णिमा को मनाया जाता है। इस दिन आतिशबाजी का जबर्दस्त प्रदर्शन देशभर में होता है। मोमबत्तियां जलायी व तैरायी जाती हैं। तैरती नावों में कल्चरल गतिविधियां, नृत्य आदि चलते हैं।

मॉरीशस : मॉरीशस में 63 प्रतिशत भारतीय हैं, जिनमें से 80 प्रतिशत हिंदू हैं, इसलिए यहां दीपावली का उत्सव बहुत धूमधाम से मनाया जाता है। इसे 14 वर्ष बाद राम के अयोध्या लौटने और राज्याभिषेक के रूप में मनाते हैं। वहां का माहौल यहां के जैसा ही उत्साह और चहल-पहल से भरा होता है। लोग घरों के बाहर अल्पना बनाते हैं, मिठाई बनाते हैं और पांच दिन तक त्योहार मनाते हैं।

साउथ अफ्रीका : साउथ अफ्रीका में दीवाली मनाते हुए 100 साल हो चुके हैं। 19वीं शताब्दी में यहां से भारतीयों को काम देने के बहाने अंग्रेज साउथ अफ्रीका में गन्ने की खेती कराने ले गए थे। वहां तब से भारतीयों की संख्या बढ़ती गयी। आज भी वहां बहुतायत में भारतीय ही रहते हैं। साउथ अफ्रीका का समाज भिन्न संस्कृतियों से मिल कर बना है। हालांकि साउथ अफ्रीकी लोगों की अपनी जनसंख्या दो प्रतिशत ही है। दीवाली यहां का बहुत उल्लास के साथ मनाया जानेवाला महत्वपूर्ण त्योहार है। मोमबत्तियां जलायी जाती हैं, घरों में साफ-सफाई होती है, लोग एक-दूसरे से मिलते और मिठाइयां बांटते हैं।

हमें यहां रहते हुए 26 साल हो गए हैं और हम लोग हर त्योहार को बड़े धूमधाम से मनाते हैं। हम दोनों पति-पत्नी डॉक्टर हैं और मेरी पत्नी 13-14 सालों से यहां छठ भी मना रही हैं। दीवाली के दिन घर में बने छोटे से मंदिर में पूजा करते हैं। हम भारत से लक्ष्मी-गणेश की पीतल की मूर्तियां ले कर आए थे और उन्हीं की पूजा करते हैं। यहां एशियन लोगों की बहुलता है। स्टोर में पटाखे भी मिल जाते हैं। हम 2-3 फैमिली साथ मिल कर दीवाली मनाते हैं। इकट्ठे पटाखे चलाते हैं और साथ खाना खाते हैं। हमारे पासपोर्ट का रंग लाल है, पर दिल अभी भी हिंदुस्तानी है।

-डॉ. कृष्ण कन्हैया,
बर्मिंघम, लंदन

सिंगापुर में काफी इंडियन फैमिलीज रहती हैं, तो हम खूब अच्छे से दीवाली मनाते हैं। एक-दूसरे के घरों में जाते हैं, गिफ्ट देते-लेते हैं। कोविड टाइम से पहले यहां एग्जिबिशंस लगती थीं, जिसमें काफी इंडियन सामान शो केस होता था। मिठाइयां मिलती थीं। यहां क्रैकर्स चलाने की इजाजत नहीं है, केवल फुलझड़ियां चला सकते हैं। दीये तो नहीं जलाते, इलेक्ट्रिकल लाइट्स से घर रोशन होता है। बच्चों के लिए स्कूलों में भी सेलिब्रेशंस होते हैं। दीवाली के दिन उन्हें इंडियन ट्रेडिशनल पहन कर स्कूल आने को कहा जाता है। हम यहां कार्ड गेम्स भी खेलते हैं। हमारे लोकल फ्रेंड्स को भी दीवाली का इंतजार रहता है। -मोना अरोड़ा, ***सिंगापुर***

फ्रांस : फ्रांस में ऐसे त्योहारों का हमेशा स्वागत रहता है, जिनमें सांस्कृतिक झलक होती है। लोग मोमबत्तियां जला कर और अपने घर सजा कर पकवान बनाते हैं। लोग एक-दूसरे से मिलने जाते हैं, मिठाइयां और गिफ्ट देते-लेते हैं। भारतीय समुदाय के लोग एक स्थान पर इकट्ठा हो कर पूजा करते हैं और दीए जलाते हैं।

यूनाइटेड किंगडम : दीवाली को वहां फेस्टिवल ऑफ लाइट्स भी कहते हैं। घर को रोशनियों से सजा कर यह त्योहार मनाते हैं। मोमबत्तियां, कंदील आदि सजाते हैं। अच्छे कपड़े पहनते हैं, महिलाएं ज्वेलरी आदि पहनती हैं, मेंहदी भी लगाती है। यूनाइटेड किंगडम में कई शहरों में इसे धूमधाम से मनाते हैं। आतिशबाजी छुड़ाते हैं, नाच-गाना होता है। कंदील जलाते हैं। दीवाली के दिन यहां कोई अवकाश नहीं होता है। बर्मिंघम, एडिनबर्ग, लीस्टर और लंदन में इसे जोरशोर से मनाते हैं। लंदन के मेयर दीवाली के प्रोग्राम में आमंत्रित किए जाते हैं। लंदन के ट्रैफलगर स्क्वेअर और लीस्टर में भारतवंशी दीवाली आयोजित करते हैं। यहां भी हर साल दीवाली की कोई ना कोई थीम होती है।

ऑस्ट्रेलिया : ऑस्ट्रेलिया में दीवाली की छुट्टी नहीं मिलती है, इसलिए इसे वहां वीकेंड में सेलिब्रेट करते हैं। मेले लग जाते हैं। आतिशबाजी भी होती है, दीवाली की मिठाइयों के स्टॉल्स सज जाते हैं। कहीं कोई दीवाली के गीत गा रहा होता है, तो कहीं डांस परफॉर्मेंस चल रही होती है। मेलबॉर्न में दीवाली से संबंधित हर चीज मिलती है। मेलबॉर्न और सिडनी में इसकी धूमधाम देखने लायक है। लक्ष्मी-गणेश की पूजा होती है। कुछ साल पहले दीवाली सिडनी के हैरिस पार्क में भी मनायी गयी थी। इस उत्सव में हर धर्म के लोग शामिल होते हैं। दीवाली पर सिडनी के ऑपेरा हाउस में रामलीला का मंचन और सांस्कृतिक कार्यक्रम होते हैं। रावण भी जलाया जाता है।

अमेरिका : अमेरिका में वहां लगनेवाले दीवाली मेले बहुत लोकप्रिय हैं। इसके आयोजक कई तरह की रंगारंग गतिविधियों से मजमा और समां बांध देते हैं। यहां जादू दिखाए जाते हैं और कठपुतली शो होते हैं। हथेलियों में मेंहदी के डिजाइन लगाए जाते हैं। स्टॉल्स में भारतीय मिठाइयां, पकवान और हस्तकला का सामान बेचा जाता है। न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वेअर में दीवाली के आयोजन में म्यूजिक कंसर्ट व कल्चरल कार्यक्रम होते हैं।

दीवाली पाकिस्तान में भी मनायी जाती है और वहां छुट्टी भी दी जाती है। तीस से ज्यादा देशों में दीवाली को पब्लिक हॉलीडे होता है। रोशनी के इस त्योहार को दुनियाभर में 100 करोड़ से ज्यादा लोग मनाते हैं। ◆ **वनिता प्रतिनिधि**

बिना कैंसर की गांठ

ब्रेस्ट की गांठ को ले कर दुविधा में पड़ने से पहले यह जान लें कि कौन सी गांठ कैंसर की है और कौन सी कैंसर की नहीं है।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मैं जानना चाहती हूं कि स्तन में कैंसर की गांठ और बिना कैंसर की गांठ में क्या अंतर होता है? मुझे कब से स्तन की जांच करना जरूरी है?

स्तन में किसी तरह की गांठ हो, तो चिंता का कारण बन सकती है, लेकिन जरूरी है कि हम कैंसर की गांठ और सामान्य गांठ के बीच का अंतर समझें। दोनों के बीच सबसे बड़ा अंतर यह है कि कैंसर की गांठ के 90 फीसदी मामलों में दर्द नहीं होता और 90 फीसदी मामलों में यह गांठ 35 वर्ष की उम्र के बाद होती है। कम उम्र में स्तन कैंसर की आशंका कम होती है। साथ ही अगर गांठ कैंसर की नहीं है, तो यह स्तन के टिशूज में किसी दूसरे स्थान पर भी जा सकती है। अगर स्तन में मौजूद गांठ कैंसर की नहीं है और इसमें दर्द भी होता है, तो यह माहवारी चक्र से जुड़ी हो सकती है। इसकी जांच कराएं। चिकित्सकीय जांच में 65-70 फीसदी मामलों का पता चल जाता है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। सरदी हो या गरमी मेरे तलवों में हमेशा जलन बनी रहती है।

आपकी उम्र प्री मेनोपॉज की है। इस उम्र में हारमोन्स की परेशानी बनी रहती है। इस उम्र में मेनोपॉज से पहले हॉट फ्लैशेज की शुरुआत हो सकती हैं, इसकी वजह से भी यह होता है। अच्छा होगा अपनी बॉडी को समय-समय पर डिटॉक्स करती रहें। इसके लिए ढेर सारा पानी पिएं। होममेड डिटॉक्स ड्रिंक पिएं। अपनी डाइट में नारियल पानी भी शामिल करें। कई बार यूटीआई की परेशानी से भी तलवों में जलन होती है। यूरिन टेस्ट भी चेक करा कर देखें।

मेरी उम्र 23 साल है। मैं जब भी मेंस्ट्रुअल कप का इस्तेमाल करती हूं, मेरी वेजाइना में ईचिंग शुरू हो जाती है। इसका इस्तेमाल करना मुझे सही लगता है, पर मैं दुविधा में हूं कि क्या मुझे यह सूट नहीं कर रहा?

मेंस्ट्रुअल कप सिलिकॉन रबड़ से बना होने की वजह से एलर्जी का कारण बन सकता है। दो-तीन बार से लगातार आप अगर एलर्जी महसूस करती हैं, तो इसे इस्तेमाल करना छोड़ दें।

20 साल की हूं। अकसर मेरे नाखूनों पर सफेद चकत्ते हो जाते हैं। यह किसी बीमारी का संकेत तो नहीं?

नाखूनों में सफेद चकत्ते होना बहुत सारी पौष्टिकता की कमी की वजह से हो सकता है। अगर हीमोग्लोबिन कम है, कैल्शियम की कमी है, सांस लेने में दिक्कत है, कोई भी व्यायाम करने में दिक्कत होती है, तो नाखूनों की शेप में बदलाव या सफेद चकत्ते हो सकते हैं। फिजिशियन से मिलना चाहिए। कमी को जानना चाहिए, अपने हार्ट की जांच करनी चाहिए। उसी कमी से ताल्लुक रखनेवाले विटामिन लेने चाहिए।

मेरी उम्र 32 वर्ष की है। मुझे ठीक से नींद आती। हमेशा बेवजह का तनाव मन में बना रहता है। देर से नींद आती है और सुबह जल्दी आंख खुल जाती है। इससे मेरे पीरियड्स भी डिस्टर्ब हो जाते हैं। क्या करूं?

रात से सोने से एक घंटे पहले टीवी-मोबाइल का इस्तेमाल करना बंद कर दें। जरूरत से ज्यादा वॉयलेंट और डरावनी मूवी ना देखें। अपनी परेशानी शेअर करें। सुबह-शाम टहलने जाएं। मेडिटेशन व योग सीखें। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। ◆

डॉ. अरुणा कालरा

स्त्री रोग विशेषज्ञ

महिलाएं अकसर अपने स्वास्थ्य का ख्याल नहीं रखतीं। ऐसा ना करें। अपनी स्वास्थ्य समस्याएं हमें लिख भेजें। उनका समाधान करेंगी, गुरुग्राम के सीके बिरला अस्पताल की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. अरुणा कालरा।

*हमारा पता है- **स्त्री स्वास्थ्य,***
वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर,
212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

महिलाओं में बढ़ती डाइबिटीज की समस्या

महिलाओं के बदलते लाइफस्टाइल और बढ़ते तनाव की वजह से उनमें डाइबिटीज की समस्या बढ़ने लगी है। पुरुषों की तुलना में वे अपने इलाज की तरफ ध्यान नहीं दे पाती हैं। कई बार डाइबिटीज की वजह से उन्हें हार्ट अटैक भी हो जाता है। हारमोनल बदलाव की वजह से और प्री मेनोपॉज के समय भी कई बार शरीर में शुगर लेवल डगमगा जाता है। प्रेगनेंसी में भी डाइबिटीज की वजह से किडनी पर बुरा प्रभाव होने के खतरे ज्यादा बढ़ जाते हैं। हाइपोग्लेसीमिया, प्रसव में खतरा, संक्रमण, प्री मेच्योर डिलीवरी के अलावा सांस की परेशानी की वजह से नवजात की मृत्यु भी हो जाती है। अच्छा होगा कि समय रहते खानपान और व्यायाम से शुगर को कंट्रोल में रखें।

HV F-8

MAGZTER

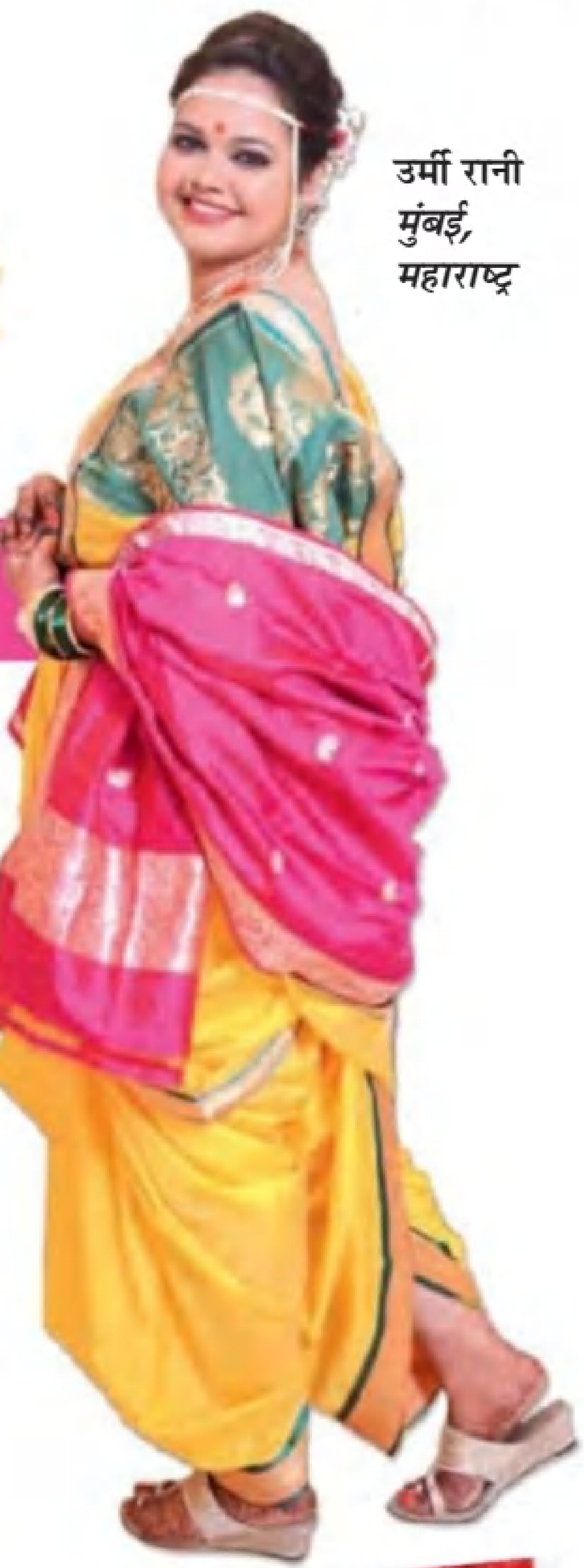
coloréssence®
Color your spirit
WEDDING KA
ESSENCE
coloréssence GOLD
coloréssence GOLD
PREMIUM FOUNDATION
30 ml
coloréssence GOLD
CAMERA READY LONG WEAR EYE LINER
Water Proof Formula
3.5ml
coloréssence GOLD
coloréssence GOLD
MATTE INTENSE LIP COLOR
Velvet Matte
3.3g
coloréssence GOLD
For enquiry call :
99587 72333, 011-40043521
Follow Us On
@coloressenceofficial
www.coloressence.com

Indian Wedding

अहा ! दुलहनिया

अपने देश में विवाह संस्कार के साथ-साथ सुंदर परंपरा भी है। दो परिवारों का परस्पर मिलन है। हर प्रदेश में विवाह की रस्में अलग-अलग हैं। इसीलिए शादी में हर प्रांत की दुलहन पारंपरिक अंदाज से तैयार होती है। मिलिए, महाराष्ट्र, उत्तराखंड, राजस्थान, बिहार, दक्षिण भारत, उत्तर प्रदेश, बंगाल, पंजाब, कश्मीर और केरल की दुलहनों से, और जानिए वहां से जुड़ी रोचक रस्मों, गहनों और खास परिधानों के बारे में भी...।

इतना ही नहीं पूरे गेटअप के साथ उन्होंने किस तरह का मेकअप किया है, क्या उन पर सूट कर रहा है, यह भी जानें। अगर आप भी इन दुलहनों की तरह तैयार होना चाहती हैं या शादी के बाद ससुराल में पहला त्योहार है, तो साड़ी, लहंगे व ज्वेलरी के साथ करें यहां सुझाए कुछ स्पेशल मेकअप। दुलहनों के मेकअप पर सलाह दे रही हैं दिल्ली की मेकअप आर्टिस्ट कनिका टंडन।



उर्मी रानी
मुंबई, महाराष्ट्र

आमचा नवरी भेटुंचा *महाराष्ट्र*

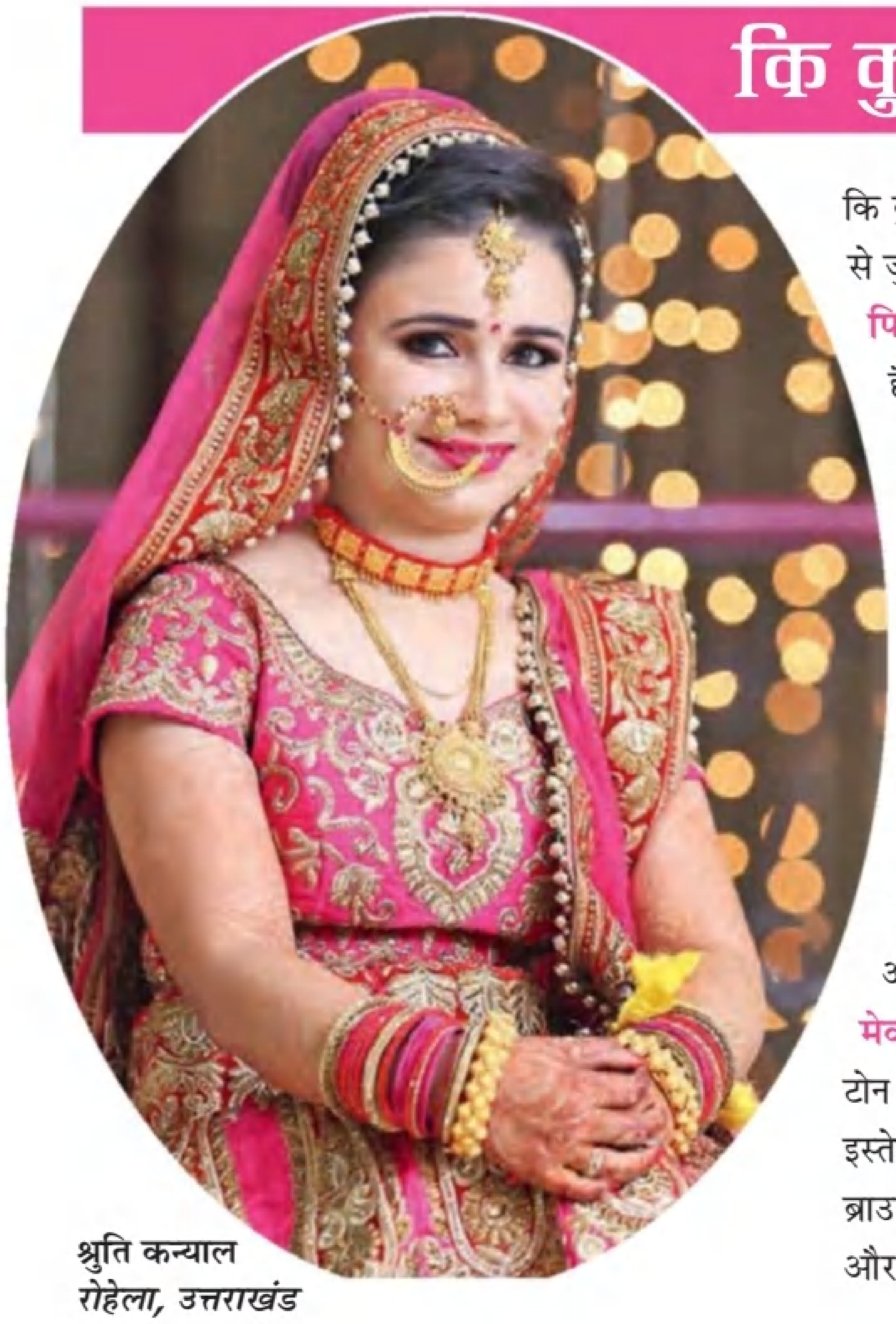
मिलिए महाराष्ट्र की दुलहन से और जानिए यहां की साड़ी, ज्वेलरी व मेकअप के बारे में।

साड़ी : महाराष्ट्र की नौवारी सिल्क साड़ी अपने आपमें खास है। वैसे पैठणी और कोल्हापुरी साड़ी भी वहां पर विवाह जैसे अवसरों पर पहनी जाती हैं। धोती स्टाइल ड्रेपिंग के साथ कमरबंद दुल्हन के पूरे लुक को खास बनाता है।

ज्वेलरी : दुलहन की नथ परिवार की संपन्नता का प्रतीक है, जो धनुष के आकार की और मोती, रूबी व पन्ने से जड़ी हुई सिंगल पीस होती है। यहां उर्मी ने नथ के अलावा लंबा लक्ष्मी हार, हरा चूड़ा, पुटली हार, जो सोने के सिक्कों से बना होता है और मोती हार या टिकड़ा भी पहना है। महाराष्ट्र की दुलहनें दो वाटियांवाली मंगलसूत्र पहनती हैं, जो 2 अलग-अलग परिवारों को आपस में विवाह के माध्यम से जोड़ने और परिवार की संपन्नता का संकेत है।

मेकअप : महाराष्ट्र की ब्राइड का मेकअप बहुत ही सॉफ्ट होता है। आंखों पर लाइट गोल्ड और एजेज पर ग्रीन अच्छा लगेगा। ब्लश ऑन पिंक और होंठों पर डार्क लिप कलर का इस्तेमाल करना बेहतर है। न्यूडिश ऑरेंज या न्यूड पिंक लिप कलर्स इस अवसर पर होंठों पर फबते हैं।

कि कुणेछे ब्वारी *उत्तराखंड*



श्रुति कन्याल
रोहेला, उत्तराखंड

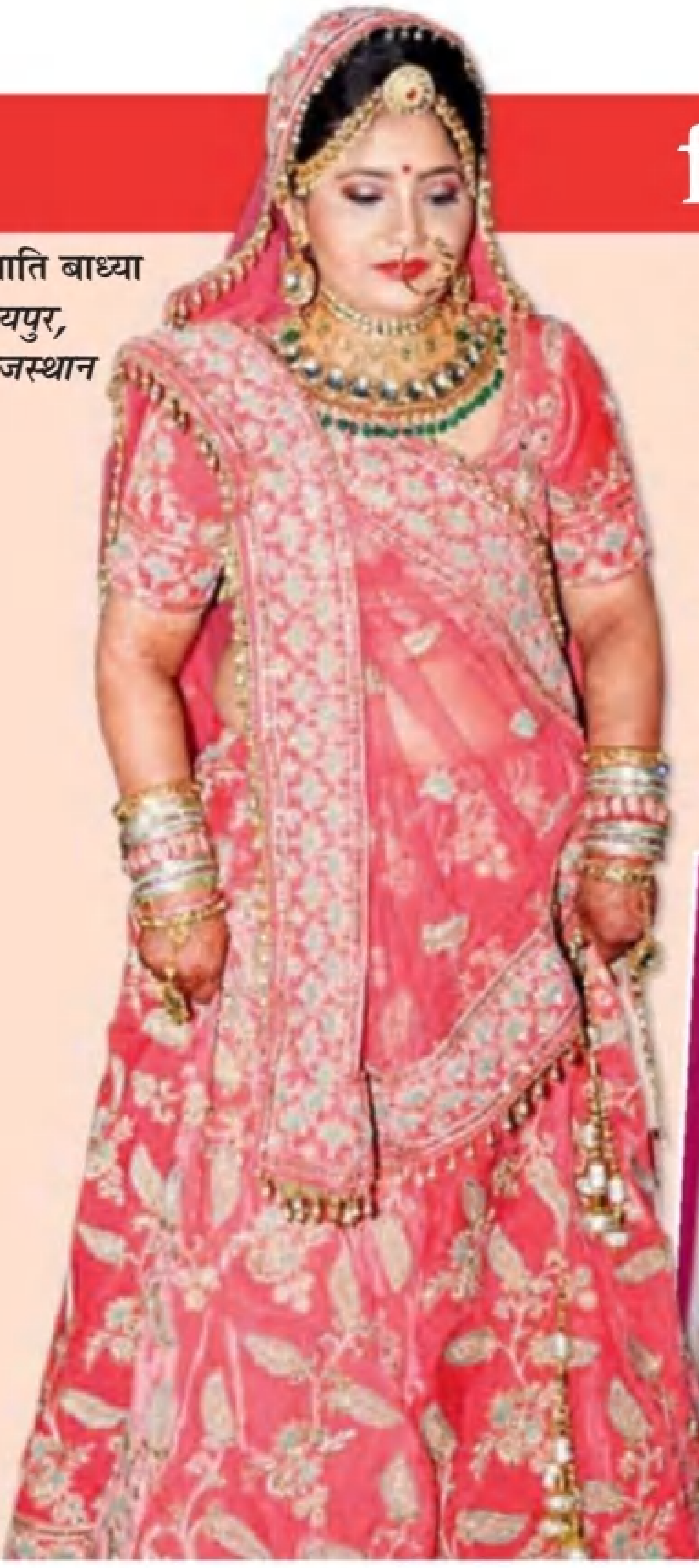
कि कुणेछे ब्वारी यानी क्या कहती हो दुलहन ! विवाह से जुड़ी कुछ पारंपरिक बातें भी जानिए।

पिछौड़ा : दुलहन श्रुति ने फ्यूजन पिंक लहंगा पहना है। यहां दुलहन घाघरी के साथ पिछौड़ा (ओढ़नी) ओढ़ती हैं। पिछौड़ा को तैयार करने के लिए सफेद मलमल के कपड़े को हल्दी या पीले रंग में रंग कर सुखाया जाता है। सिक्कों पर कपड़ा लपेट कर लाल रंग में डुबो कर निकाला जाता है और इनसे पिछौड़े पर छोटी-छोटी बूटियां और बीच में मंगल सूचक व स्वास्तिक चिह्न बनाया जाता है। घर की महिलाएं इस मौके पर शगुन गाती हैं। तैयार पिछौड़ा हर शुभ मौके पर पहना जाता है।

ज्वेलरी : नथौली (नथ) गढ़वाल और कुमाऊं की दुलहनें पहनती हैं। तेहरी नथ अपनी डिजाइन और स्टोन व गोल्ड पैटर्न की वजह से काफी पसंद की जाती है। मांग टीका, गुलुबंद (लाल वैलवेट सोने के छोटे डिजाइनर बिस्किट टांके जाते हैं), पहुंची और पारंपरिक मंगलसूत्र के बिना भी दुलहन का सिंगार अधूरा है।

मेकअप : पहाड़ी दुलहन का रंग काफी साफ होता है, इसीलिए उन पर फ्यूजन पिंक फबता है। स्किन टोन से मैच करता हुए मेकअप मूज लगाएं। आंखों में आई लाइनर और न्यूट्रल शेड का ब्लश ऑन इस्तेमाल करें। आई शैडो में पिंक होलोग्राफिक ग्लिटर ट्राई करें, तो अच्छा रहेगा। आंखों के एजेस पर डीप ब्राउन शेड लगाने से आंखें बड़ी और खूबसूरत दिखेंगी। कॉम्पलेक्शन अच्छा होने से क्रीम बेस फाउंडेशन और मेकअप करना ही सही है। मेकअप में पिंक लिप कलर लगाएं।

बिंदड़ी पधारो सां *राजस्थान*



स्वाति बाध्या
जयपुर, राजस्थान

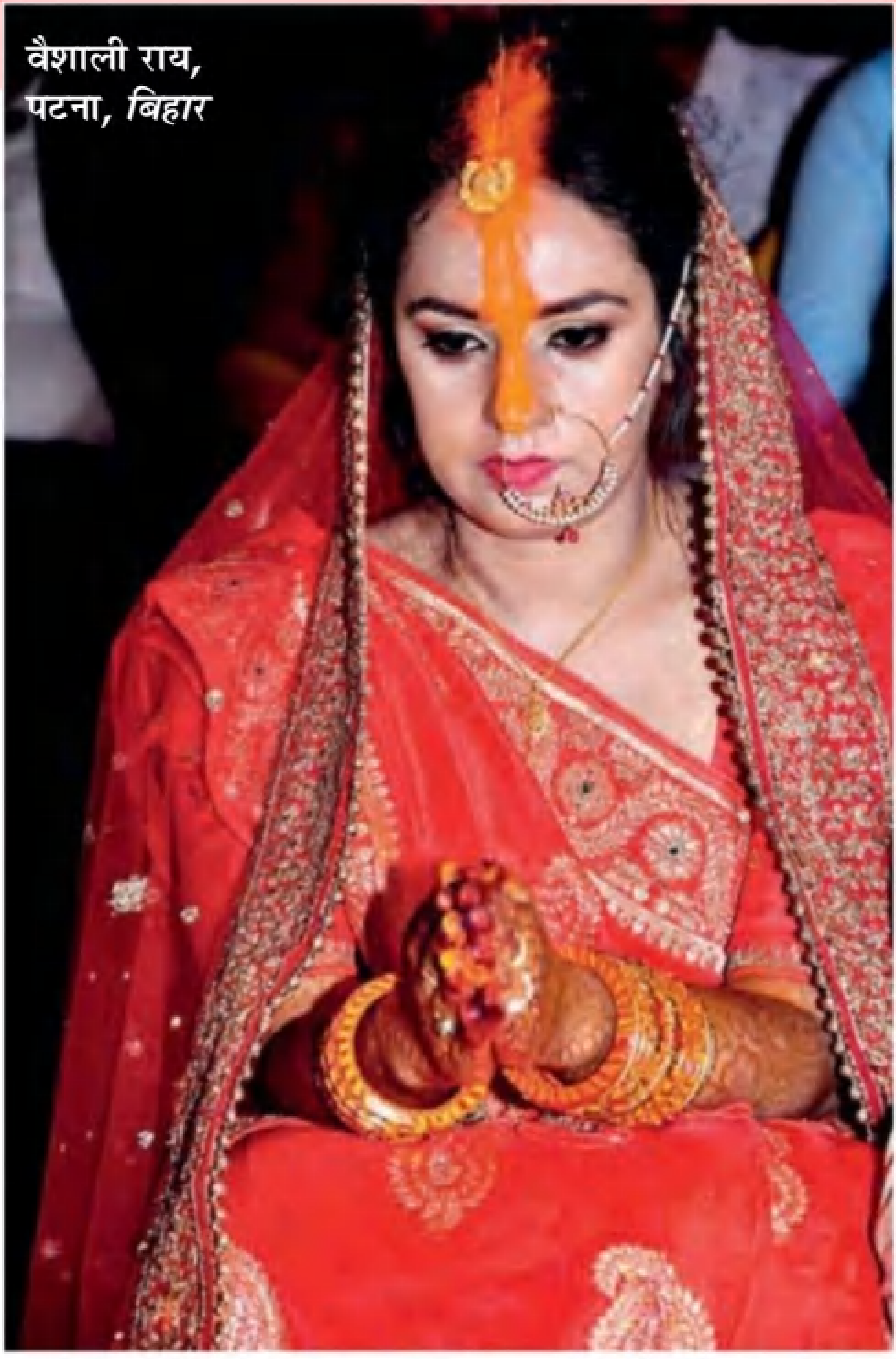
दुलहन, घर में आपका स्वागत है !

घाघरा : स्वाति ने वेलवेट में जरदोजी के कामवाला घाघरा पहना है। वैसे गोटा-पट्टी के कामवाले घाघरों का चलन ज्यादा है। राजस्थानी विवाह में दुलहन क्रेप या शिफॉन दोनों तरह का घाघरा चुन सकती हैं।

ज्वेलरी : राजस्थानी दुलहनों की ज्वेलरी बहुत खास होती है। बोड़ला माथे पर पहना जाता है। गले में दुलहन की चॉइस है कि चोकर हार पहन सकती हैं। आजकल स्टोन स्टडेड नेकलेस भी बाजार में मिलते हैं, जिसे लाख की चूड़ियों से मैच करते हुए भी पहन सकती हैं। लड़वाली सोने की नथ का बहुत महत्व है, वैवाहिक रस्म में सास बहू की नथ पकड़ कर गृहप्रवेश कराती हैं। लाख की रंगबिरंगी चूड़ियां, नग जड़ा हुआ लाख का कड़ा और बिछिया सुहाग चिह्न हैं। वैसे घाघरे के साथ कमरबंद भी पहना जाता है। हाथ में सोने के पोछी, जो कड़े की तरह होते हैं। इन्हें चूड़ियों के आगे पहना जाता है। हाथों में हथफूल, पायल और पैरों की उंगलियों में बिछिया भी पहनी जाती हैं।

मेकअप : यहां दुलहन स्वाति ने सॉफ्ट पैटल पिंक रंग का वेलवेट फैब्रिक का घाघरा पहना है, क्योंकि उनकी शादी के समय यही फैशन में था। आप भी इसी रंग में शिफॉन घाघरा ट्राई कर सकती हैं। इसके साथ आंखों पर क्रीज लाइन पर ऊपर की ओर पिंक और बीच में गोल्डन और पिंक आई शैडो का मर्जिंग अच्छा लगेगा। होलोग्राफिक पिंक ग्लिटर इस्तेमाल करें। ब्लश में माइल्ड ऑरेंजिश पिंक रख सकती हैं। अंत में रोजी या डार्क पिंक लिपस्टिक इस्तेमाल कर सकती हैं।

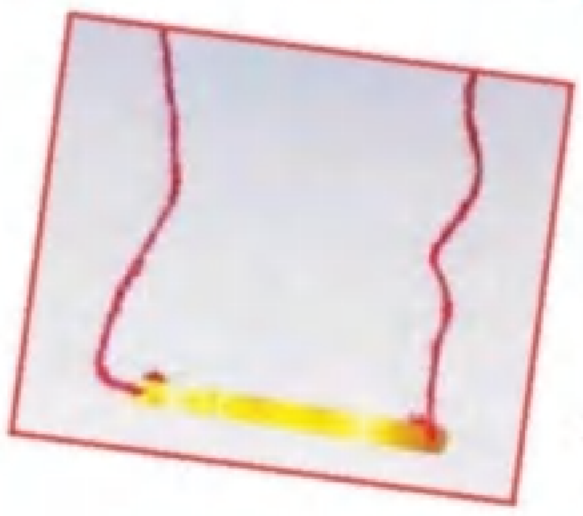
दुलहिन बड़ी सुंदर *बिहार*



वैशाली राय,
पटना, *बिहार*

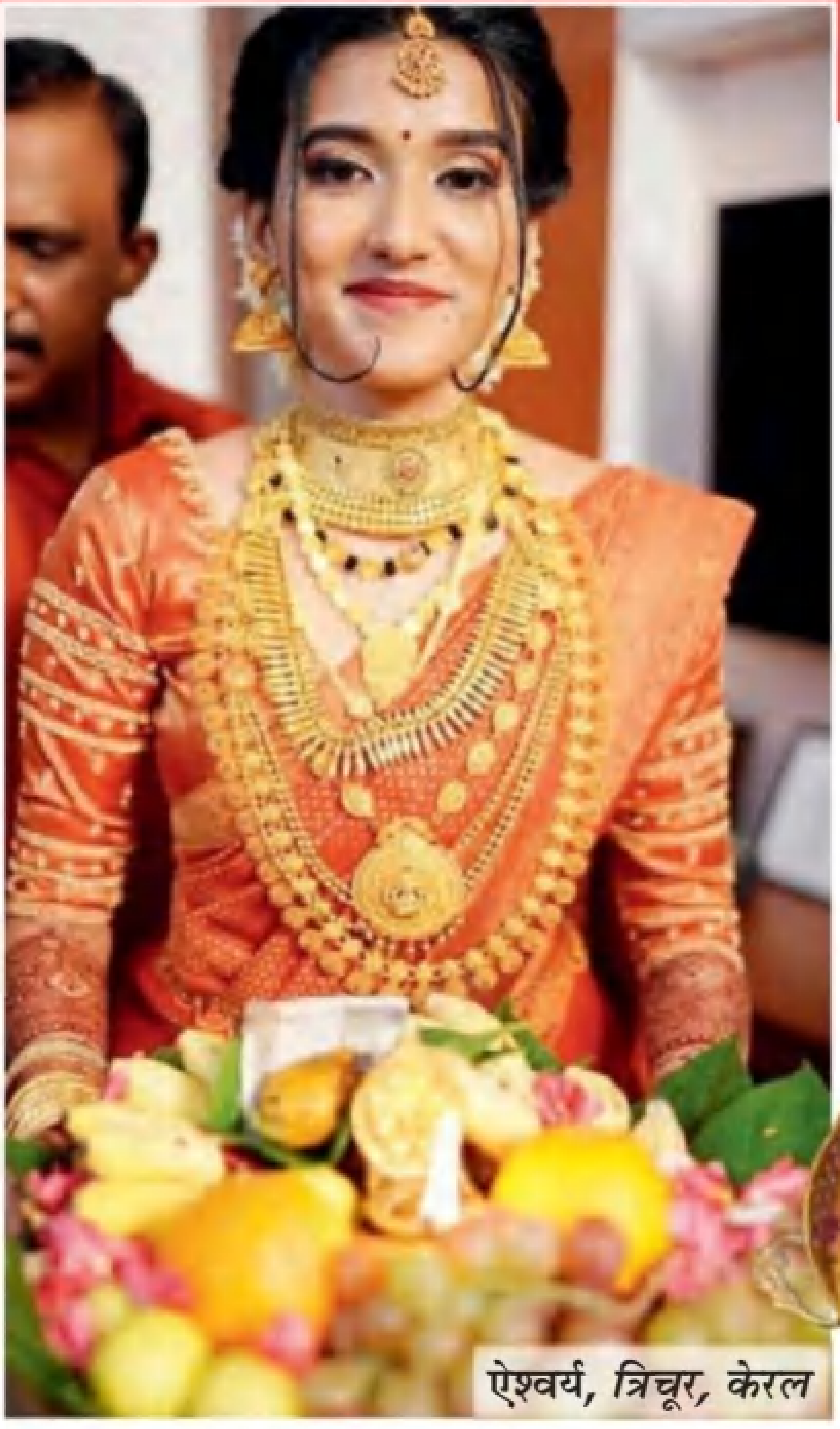
साड़ी : बिहार में शादियों में दुलहन का बनारसी सिल्क साड़ी पहनना बहुत जरूरी है। दुलहन वैशाली ने कोरल पिंक रंग की बनारसी सिल्क पहनी है, जिसमें बहुत सुंदन गोल्डन और सिल्वर सीक्वेंस में कैरियां बनी हैं। ज्यादातर विवाह की रस्मों में पीली और लाल साड़ी पहनने का चलन है। कोई दुलहन मंगनी में पीली साड़ी पहनती है, तो कोई फेरे में, लेकिन आजकल दुलहन की चॉइस में बदलाव आया है। वे शादी की रस्मों के लिए साड़ी या लहंगा में से कुछ भी चुनती हैं।

ज्वेलरी : देशभर में विवाह की कुछ-कुछ रस्में एक-दूसरे से मेल खाती हैं। मंगलसूत्र को ढोलना कहा जाता है और पट्टी की तरह दिखनेवाला सोने का पटवासी माथे पर पहना जाता है। यही बिहारी दुलहनों का सुहाग चिह्न है। नथ, कांच की चूड़ियां, बिछिया और कड़ा भी पहना जाता है। सिंदूर की रस्म खास होती है, यह नारंगी रंग का होता है और नाक से शुरू होते हुए मांग तक लगाया जाता है।



मेकअप : कोरल कलर की ड्रेस के साथ कट क्रीज मेकअप अच्छा लगता है। क्रीज पर कोरल पिंक और उसके नीचे गोल्डर आई शैडो इस्तेमाल कर सकती हैं। बहुत फाइन गोल्डन शिमर ही आंखों को कंफर्टेबल रखता है। कोरल पिंक ब्लश से गालों को नेचुरल कलर मिलता है। इसी कलर की लिपस्टिक भी ट्राई कर सकती हैं। बिहार में ऑरेंज सिंदूर परंपराओं का बहुत सुखद अहसास देता है।

वधुविन स्वागतम *दक्षिण भारत*

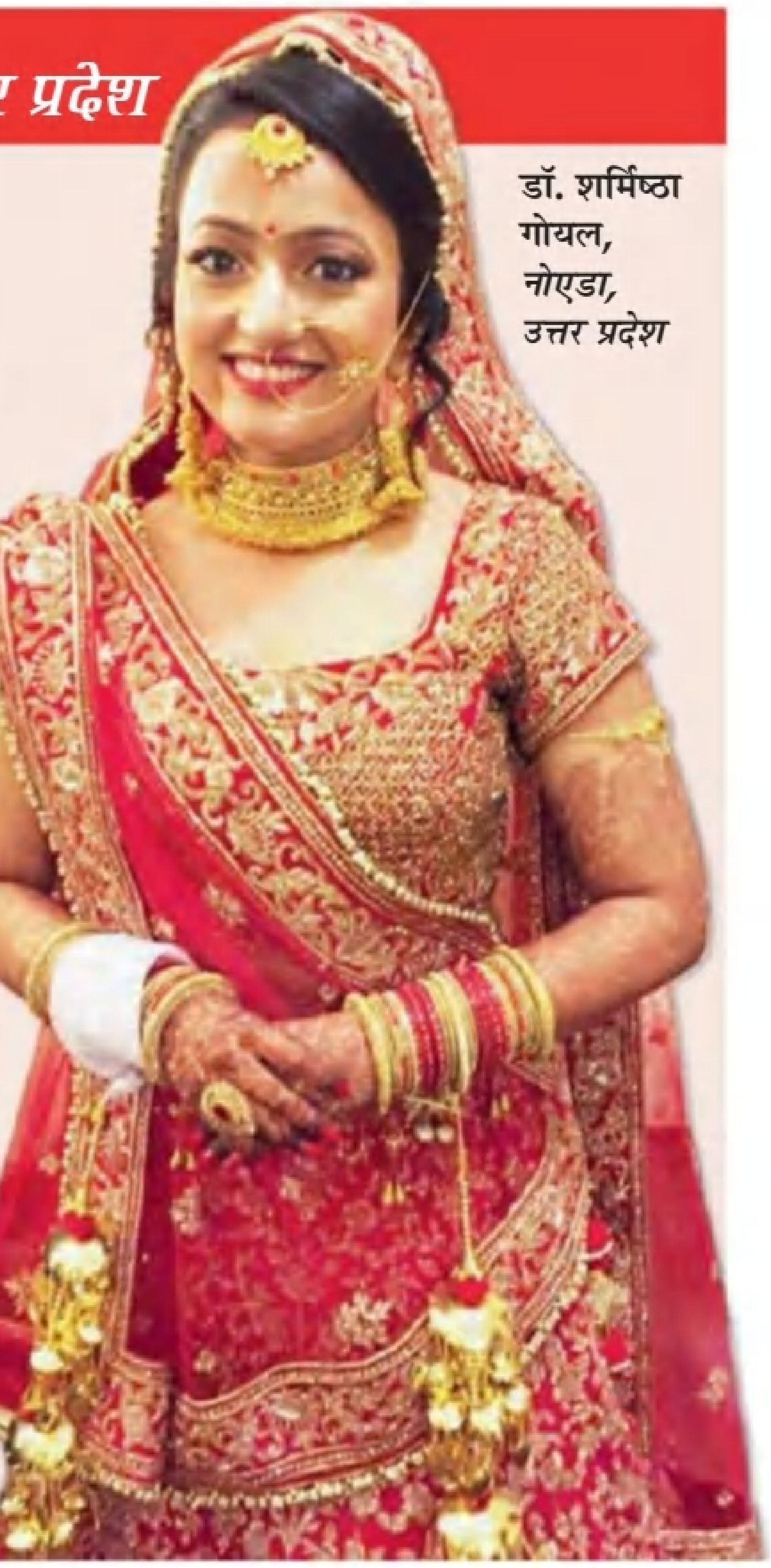

ऐश्वर्य, *त्रिचूर, केरल*

साड़ी : केरल की शादी में दुलहन रस्मों के दौरान दूल्हे से मिली पट्टू साड़ी पहनती है। किट्टू रीति यानी मंगलसूत्र रस्म के दौरान केरल में गोल्डन बॉर्डर के साथ सफेद साड़ी पहनी जाती है।

ज्वेलरी : दक्षिण भारत की शादियों में सोने के गहनों की खूबसूरती देखते ही बनती है। बालों में गजरा, गले में तरह-तरह की मालाएं, कानों में झुमकियों से सजी-संवरी दुलहन किसी देवी से कम नहीं लगती। वे चोटी बनना पसंद करती हैं, जिसे वे गजरे, मोती और जूड़ा चोटी गहनों से बालों को सजाती है। यहां भी ताली यानी मंगलसूत्र दुलहन का सुहाग चिह्न है। गहनों में सबसे पहले नेती-चुट्टी दो सोने की चेन पहनी जाती हैं, जो हीरे, रूबी और पन्ने से जड़ी होती हैं। मुलामुट्टू माला, नागापदम, लक्ष्मी माला, कासी माला के अलावा पालाक्का माला जैसी सभी मालाएं केरल में होनेवाली शादियों में दुलहन के लिए जरूरी हैं।

मेकअप : केरल की शादियां दिन में होने की वजह से दुलहन पर लाइट मेकअप ही सूट करता है। आई मेकअप में गोल्ड और ब्रोंज का मिक्स शेड अच्छा लगता है और आंखों की एजेज पर ब्लैक शैडो फबते हैं। काजल के साथ आई लाइनर लगाएं। गहरा आई मेकअप खूबसूरती लगेगा। ऐश्वर्य ने आंखों में इसी तरह का मेकअप किया है। यहां की दुलहन अपनी स्किन टोन को ही पसंद करती हैं, इसीलिए फाउंडेशन बेस का ज्यादा इस्तेमाल नहीं होता। डार्क लिप कलर सही लगते हैं। शिमर और ग्लिटर मेकअप को अवॉयड करना बेहतर होता है।

मिलिए प्यारी बहुरिया से *उत्तर प्रदेश*

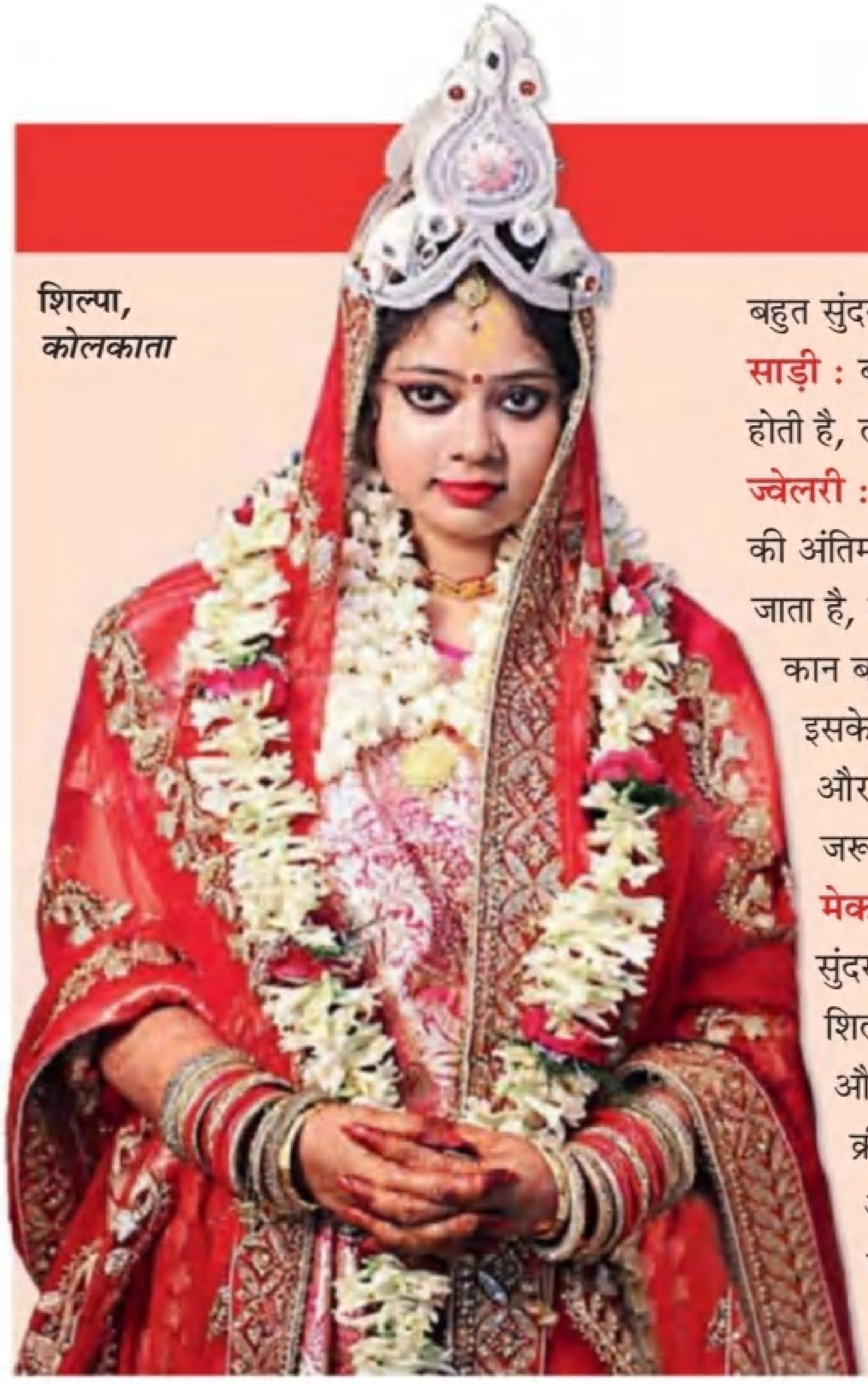

डॉ. शर्मिष्ठा गोयल, *नोएडा, उत्तर प्रदेश*

बहुरिया यानी बहू। लाल रंग का आकर्षण इनके विवाह में होता है।

साड़ी या लहंगा : यूपी में दुलहनें ज्यादातर लाल रंग का लहंगा ही पहनती हैं। शर्मिष्ठा ने भी लाल रंग का लहंगा पहना है। शादी में हेवी लहंगा भले ही पहनें, लेकिन फेरे लेते समय ड्रेस बदली जाती है। फेरे में जो भी पहना जाता है, वह साड़ी या लहंगा ससुराल में ननद को दिया जाता है। इतना ही नहीं, जब दुलहन अपनी साड़ियों का कलेक्शन ससुराल ले कर जाती है, तब रस्म के मुताबिक उसमें से ननद अपने लिए कोई भी साड़ी चुनती है।

ज्वेलरी : कानों के कुंडल, नथ, लाल कांच की चूड़ियां, मंगलसूत्र, बिछिया आदि पहने जाते हैं। सिंदूर और मेंहदी खासतौर पर विवाह की रस्मों का हिस्सा हैं। शादी से 3-5 दिन पहले हल्दी और तेल की रस्म के बाद दुलहन नहाती है। उसके बाद उनके हाथों में कौड़ियां पहनायी जाती हैं, जिसे कंगना कहा जाता है। उसके बाद हाथ में उसे छिपाने के लिए सफेद रूमाल बांध दिया जाता है। दुलहन जब ससुराल में जाती है, तब दूल्हा इस सफेद रूमाल को खोलता है।

मेकअप : उत्तर प्रदेश में दुलहनें थोड़ा जैजी मेकअप करना पसंद करती हैं। आंखों के ऊपर का चौथाई हिस्सा गोल्डन आई शैडो से कवर कर सकती हैं। ज्यादा स्पार्कवाले आई शैडो का इस्तेमाल कर सकती हैं। आंखों के एजेज में ब्लैक आई शैडो ट्राई करें, जिससे गोल्डन कलर खिल कर आए। जैसे शर्मिष्ठा का लहंगा लाल रंग का है। इसमें उन्होंने गोल्ड, मैरून व ब्रोंज मेकअप का इस्तेमाल किया है। इसके साथ उन्होंने बेबी पिंक ब्लश लगाया है।



शिल्पा,
कोलकाता

खूब भालो नववधु *बंगाल*

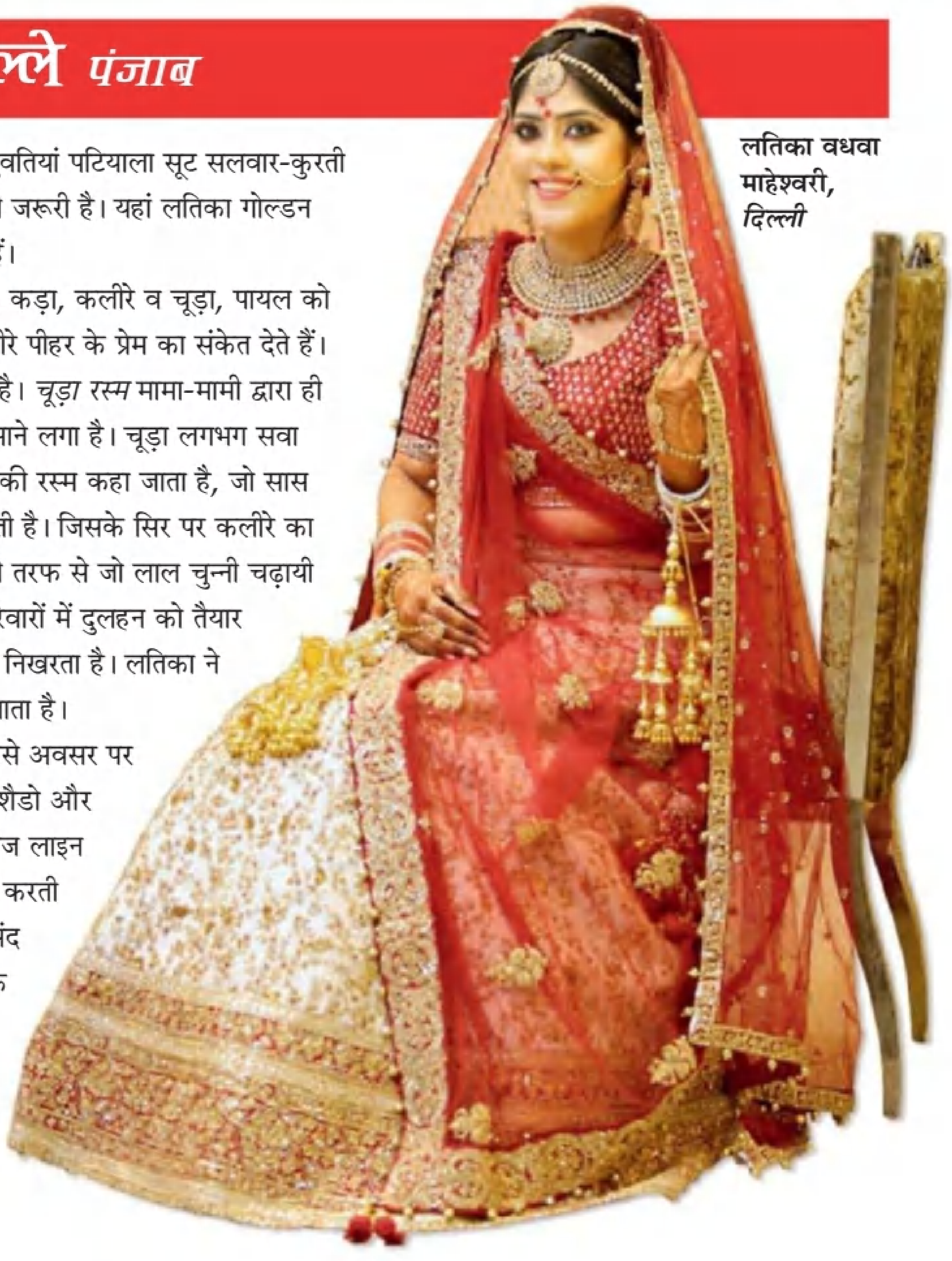
बहुत सुंदर नयी बहू ! बंगाली बहुएं अपनी सौम्य मुस्कान और मधुर बोली से सभी का मन जीत लेती हैं।

साड़ी : बंगाल में विवाह में दुलहन साड़ी ही पहनती है। ज्यादातर उनकी साड़ी लाल रंग की बनारसी होती है, लेकिन आजकल दुलहनें काला और नीला रंग छोड़ कर बाकी रंग भी पहनने लगी हैं।

ज्वेलरी : दूल्हा और दुलहन की माल बोधोल परंपरा दुल्हन को सिंदूर से सजा कर पूरी होती है। विवाह की अंतिम रस्म सिंदूर से संपन्न होती है। सुनहरा मुकुट पहना जाता है। टिकली, जिसे मांग टीका कहा जाता है, माथा पट्टी के साथ लगाया जाता है। इससे घूंघट ओढ़ना आसान होता है। नौलोक यानी नथ, कान बाला और झुमको, चौकर, सात नोली हार, रत्ना चूर, चूर और बाला भी खास आभूषण होते हैं। इसके अलावा नोआ, शाखा और पोला भी हैं। शाखा पोला, शंख और प्रबाल पत्थर से बने होते हैं और नोआ सोने का पानी चढ़ी लोहे की चूड़ी होती है, ये दुलहन के लिए जरूरी माने जाते हैं।

मेकअप : बंगाली युवतियों की आंखें और बाल बहुत सुंदर होते हैं, इन्हें सुंदर दिखाने के लिए आंखों का मेकअप बढ़िया होना जरूरी है। दुलहन शिल्पा की आंखें भी बड़ी हैं। बड़ी आंखों की लिड पर शिमर गोल्ड और एजेज पर ब्राउन आई शैडो से आंखों की खूबसूरती उभरती है। क्रीज लाइन पर माइल्ड ऑरेंज और रेड का मिक्स आई शैडो का शेड अच्छा लगता है। शिमरी आई मेकअप करें, पर ग्लिटर का इस्तेमाल ना करें, तो बेहतर है। होंठों पर वेट लिपस्टिक ऐसे अवसर के लिए सही है। बड़ी गोल बिंदी से चेहरा भरा-भरा और सुंदर दिखता है।

नू की हुई बल्ले बल्ले *पंजाब*



लतिका वधवा माहेश्वरी,
दिल्ली

ड्रेस : नू यानी दुलहन ! पंजाब में यों तो पारंपरिक तरीके से शादी करने पर युवतियां पटियाला सूट सलवार-कुरती पहनती हैं, लेकिन आजकल लहंगा भी फैशन में है। सिर पर कढ़ाईदार ओढ़नी जरूरी है। यहां लतिका गोल्डन और मैरून रंग के कॉम्बिनेशन में हेवी लहंगा और ओढ़नी से सजीधजी बैठी हैं।

ज्वेलरी : पंजाबी दुलहन के लिए माथा पट्टी, लौंग, बाली, चोकर, हाथ फूल, कड़ा, कलीरे व चूड़ा, पायल को 'मस्ट हेव ब्राइडल ज्वेलरी' माना जाता है। यहां कलीरे पहनना जरूरी है, कलीरे पीहर के प्रेम का संकेत देते हैं। चूड़ा और कलीरे मामा की ओर से आते हैं। इन्हें दूध में भिगो कर रखा जाता है। *चूड़ा रस्म* मामा-मामी द्वारा ही की जाती है। पहले हाथी दांत का चूड़ा होता था, लेकिन अब प्लास्टिक का आने लगा है। चूड़ा लगभग सवा महीने से ले कर सवा साल तक पहना जाता है। चूड़ा उतारने को चूड़ा बढ़ाने की रस्म कहा जाता है, जो सास द्वारा की जाती है। कलीरे पहनने के बाद दुलहन किसी लड़की के ऊपर झाड़ती है। जिसके सिर पर कलीरे का हिस्सा गिरता है, कहते हैं उसकी शादी जल्दी हो जाएगी। शादी में ससुराल की तरफ से जो लाल चुन्नी चढ़ायी जाती है, वह बहुएं हर त्योहार और पूजा के समय ओढ़ती हैं। कुछ पंजाबी परिवारों में दुलहन को तैयार करके दीए के सामने बैठा दिया जाता है। कहते हैं इससे दुलहन का रूप और निखरता है। लतिका ने गले में खूब सुंदर चोकर, हाथों में कलीरे पहने हैं। माथे में मांग टीका पहना जाता है।

मेकअप : पंजाबी दुलहन ज्यादातर शोख मेकअप पसंद करती हैं। वे शादी जैसे अवसर पर हेवी गोल्ड ग्लिटर और ब्रोंज ग्लिटर आई शैडो और आंखों की एजेज में ब्लैक और क्रीज लाइन पर रेड आई शैडो लगाना पसंद करती हैं। बोल्ड लिप कलर उन्हें पसंद है। ब्लश ऑन के लिए बेसिक पिंक और हाईलाइटर का इस्तेमाल किया जाता है।

आरुषि धर,
राइनावरी श्रीनगर,
जम्मू-कश्मीर

सोन घर आयी महरीन *कश्मीर*

हमारे घर आयी दुलहन !

लहंगा या साड़ी : वैसे तो साड़ी और लहंगे दोनों ही आजकल शादियों में पहने जाते हैं। अगर शादी सरदियों की है, तो दुलहन साड़ी या लहंगे के ऊपर चांदी और सुनहरे धागे से कढ़ाई किया हुआ फिरन पहनती हैं।

ज्वेलरी : कश्मीरी दुलहन के सिर पर एक विशेष माथा पट्टी होती है, जिसे *तरांगा* कहा जाता है, इसे सिर पर स्कार्फ की तरह पहना जाता है। ओढ़नी भी इसी की वजह से अच्छी तरह टिक जाती है। कानों में तीन तरह के आभूषण पहनती हैं देजहूर, अटेहरू और अट। ये ससुराल की ओर से दुलहन को चढ़ाए जाते हैं। माथे पर मांग टिक्का पहना जाता है। हाथों में सोने के मोटे कड़े होते हैं, जिसे गुनुस बोलते हैं, इन कड़ों के छोर पर सांप या शेर का मुंह बना होता है। इसके अलावा एक रस्म में फूलों के गहने का भी जबर्दस्त आकर्षण होता है।

मेकअप : कश्मीरी युवतियों का रंग साफ और गुलाबी आभा लिए हुए होता है। उन पर वैसे तो हर तरह का मेकअप फबता है। यहां आरुषि ने डार्क लिपस्टिक लगायी है। उन्होंने आंखों में लंबा लाइनर व काजल लगाया है। ब्रोंज शेड के साथ आई शैडो से आई मेकअप और रोजी पिंक ब्लश ऑन से मेकअप नेचुरल दिख रहा है।

वेलकम ब्राइड *केरल*

साड़ी : क्रिश्चियन वेडिंग में सफेद, गोल्डन क्रीम, पिंक या लैवेंडर जैसे लाइट रंग की साड़ी या गाउन पहनने का रिवाज है। क्रिश्चियन विवाह साधारण होने की वजह से अच्छा लगता है। क्रिश्चियन ब्राइड भी दो तरह की होती हैं। एक कैथोलिक और दूसरी नॉन कैथोलिक। कैथोलिक ब्राइड गाउन या साड़ी की जगह सफेद नेट की ओढ़नी पहनती हैं। कैथोलिक ब्राइड अगर साड़ी पहन रही हैं, तो हाई बन के साथ टियारा लगाना पसंद करती हैं। नॉन कैथोलिक क्रिश्चियन ब्राइड काफी सादे ढंग से तैयार होती हैं। मलबिन ने सफेद रंग की साड़ी और नेट का डिजाइनर ब्लाउज पहना है।

ज्वेलरी : यहां बहुत सादे ढंग से शादी होती है, इसीलिए भरी-भरी ज्वेलरी पहनने का चलन नहीं है। अपनी आर्थिक स्थिति के मुताबिक दुलहन नाजुक डिजाइन की डायमंड नेकपीस पहनना पसंद करती हैं। दुलहन की सादगी में ही खूबसूरती दिखती है। दक्षिण भारतीय क्रिश्चियन शादी में जरूरी पहननेवाले आभूषण में मिन्नु है, जिसमें क्रॉस बना होता है। दूल्हा अपने आर्थिक स्थिति के मुताबिक शादी की रस्म के बाद गले में चेन पहना है और दुलहन उंगली में अंगूठी पहनती है। वेडिंग रिंग मस्ट हेव ज्वेलरी है। इससे दुलहन और दूल्हे की गहरी संवेदना जुड़ी होती है।

मेकअप : डे वेडिंग होने की वजह से क्रिश्चियन वेडिंग में ब्राइड का मेकअप काफी लाइट होता है। हेअर स्टाइल में हाई बन बनाया जाता है, जिससे नीट लुक मिले। हाई डेफिनेशन काजल, मस्कारा और डार्क लिप कलर से सॉफ्ट एंड गॉर्जियस लुक मिलता है। डस्की स्किन टोन पर सिंगल शेड का इस्तेमाल होता है। स्किन टाइप को देखते हुए मैट या क्रीमी फाउंडेशन चुन सकती हैं। अगर कॉम्बिनेशन स्किन टाइप है, तो ऑइली और ड्राई स्किन के लिए अलग-अलग फाउंडेशन लगाएं। दोनों फाउंडेशन के शेड एक जैसे ही होने चाहिए, इस बात का खयाल रखें। कॉपर ब्राउन हमेशा सांवली रंगत पर खूबसूरत दिखता है। रेड यूनिवर्सल कलर है, जो हर स्किन टोन के साथ मैच करता है। सिर्फ रेड के शेड को ध्यान में रखने की जरूरत है। रोज पिंक, टोप, मजेंटा, फ्यूशिया, चॉकलेट ब्राउन और पीच जैसे रंग सांवली त्वचा पर अच्छे दिखते हैं।

मलबिन,
कोट्टयम, केरल

◆ **रूबी मोहंती**

खिल उठेंगे गुलाब

यह महीना गुलाब लगाने के लिए अच्छा है। इसे लगाने व देखभाल से जुड़ी जानकारी भी जरूरी है, ताकि आपकी क्यारी महकती रहे।

त्योहारी मौसम में फुरसत के पलों का इससे बेहतर और क्या उपयोग हो सकता है कि घर की छोटी सी बालकनी, टैरेस या किसी भी कोने को हरा-भरा बनाया जाए। आमतौर पर भारतीय घरों में कांटेदार पौधे लगाना शुभ नहीं समझा जाता, लेकिन गुलाब को इस श्रेणी में नहीं रखा जाता। दीपावली का समय है और माना जाता है कि गुलाब देवी लक्ष्मी का प्रिय फूल है। वैसे तो सितंबर-अक्तूबर का महीना इसके लिए सबसे अच्छा माना जाता है, लेकिन फरवरी महीने तक इसे लगाया जा सकता है। थोड़ी एहतियात बरती जाए, तो पौधा अच्छी तरह लग सकेगा और उसमें लगातार फूल भी खिलते रहेंगे। आजकल हम गमलों में ही गुलाब की कलम या पौधा लगाते हैं। इसके लिए सही गमले के चयन से ले कर सही कलम, मिट्टी, खाद, पानी और कीटनाशक की जानकारी जरूरी है।

चुनें सही कंटेनर

अमूमन 12 इंच के गमले घरों में अधिक रखे जाते हैं। इनमें गुलाब आसानी से लगता है। हालांकि हाइब्रिड के लिए थोड़े बड़े कंटेनर की जरूरत पड़ती है। सबसे अच्छे मिट्टी के गमले होते हैं। इनमें पानी समय-समय पर देना पड़ता है, लेकिन पौधों की बढ़त इन्हीं में अच्छी होती है। अगर ये ना हों, तो प्लास्टिक, सीमेंट या फाइबर के कंटेनर्स में भी गुलाब लगा सकते हैं। प्लास्टिक के गमलों में पानी जल्दी सूख जाता है, जबकि गुलाब को थोड़ी नमी की जरूरत होती है। हल्के गमले ही रखने चाहिए, ताकि समय-समय पर उनकी जगह बदली जा सके। अगर गमला मिट्टी का है, तो उसे गेरू से लीपें या पेंट कर दें। बेहतर होगा कि गमले के नीचे प्लास्टिक की ट्रे रख दें, ताकि पानी देते हुए अतिरिक्त पानी के साथ पौधे की खाद या न्यूट्रिएंट्स भी बाहर ना बह जाएं।

कलम लगाएं ऐसे

कई बार लोगों की शिकायत होती है कि कलम लग नहीं पाती या पौधा जब नर्सरी से आता है, तो हरा-भरा लगता है, उसमें काफी कलियां भी होती हैं, लेकिन घर में आ कर वह मुरझा जाता है या फिर उसमें और कलियां नहीं आतीं। कलम

जब शिफ्ट करें पौधा

नर्सरी से गुलाब का पौधा ला कर रीपॉट कर रहे हों, तो कुछ बातों का ध्यान रखें। पौधा तुरंत दूसरे गमले में शिफ्ट करने के बजाय 2-3 दिन बाद रीपॉट करें। सिर्फ काली मिट्टी ही ना रखें, इसमें थोड़ी रेत और खाद मिलाएं। रासायनिक खाद का प्रयोग ना करें, तो बेहतर होगा। इसके बजाय गोबर की खाद मिलाएं। गुलाब को तेज धूप की जरूरत होती है, लेकिन लगाने के तुरंत बाद इसे धूप में ना रखें। दो-तीन दिन छाया में रहने दें।

सही से लगे कलम

कलम की मोटाई कम से कम आधा इंच हो, उसमें से कल्ले फूट रहे हों। कलम ताजी हो, तो एक घंटा पानी में भिगोएं, अगर थोड़ी पुरानी हो तो दिनभर पानी में डाल कर शाम को लगाएं। कलम का जो हिस्सा मिट्टी में दबाना हो, उसे आधा इंच छीलें और लगभग तीन-साढ़े तीन इंच मिट्टी में दबा दें। वसंत ऋतु के आसपास पौधे की जड़ के आसपास एक चम्मच एप्सॉन नमक का छिड़काव करें। इससे पौधे को पर्याप्त मैग्नीशियम मिलता रहेगा।

पानी थोड़ा-थोड़ा दें

गुलाब को गरमी के मौसम में 2 बार और सरदियों में 2-3 दिन में एक बार पानी की आवश्यकता होती है। ध्यान रखें कि ना तो पानी ज्यादा हो और ना ही इतना कम कि पौधे में नमी ही ना बचे। पानी देने का नियम यह है कि मिट्टी में उंगली डाल कर जांच कर लें। अगर उसकी सतह सूखी है, तो इसका मतलब है कि पौधे को पानी की जरूरत है। पौधा लगाने से कुछ घंटे पहले और तुरंत बाद थोड़ा पानी जरूर दें।

टोनिंग जरूरी

समय-समय पर पौधे की टोनिंग या छंटाई करें, खासतौर पर सरदी के मौसम से पहले। पौधे को ज्यादा ना बढ़ने दें। हाइट कम होगी, तभी जड़ें मिट्टी में आसानी से फैल सकेंगी और उन्हें पोषण मिल सकेगा। खिल चुके गुलाब के बचे हिस्से को भी कैंची की सहायता से अलग करें। छंटाई के बाद कीटनाशक या फफूंदनाशक पेस्ट शाखाओं पर जरूर लगाएं, कई बार कटे हिस्से पर रोग पनपने लगते हैं और पौधा सूखने लगता है।

लगाने का नियम यह है कि उसे लगाने के बाद एक ऐसी जगह फिक्स करें, जहां वह बिलकुल हिले-डुले नहीं। अगर कलम हिल जाएगी, तो पौधा तैयार नहीं हो सकेगा। कई बार फंगस के कारण भी पौधा नहीं पनपता। कलम अगर 4-5 इंच की है, तो उसे मिट्टी में डेढ़ इंच तक नीचे लगाएं। 20-25 दिन उसे यों ही छोड़ दें और पानी देते रहें। छोटे-छोटे 4-5 इंच के पॉट्स में भी कलम लगा सकते हैं। इन्हें एक साथ किसी सुरक्षित जगह पर रख दें और ऊपर से बाथिंग टब या किसी बोतल को उल्टा करके 20-25 दिन के लिए छोड़ दें। कलम के लिए टहनी ऐसी जगह से कट करें, जहां से कोई नयी शाखा और पत्तियां निकल रही हों। पौधे को ट्रांसप्लांट करके तुरंत धूप में ना रखें। पौधा शाम को लगाएं, क्योंकि नर्सरी और घर के वातावरण में फर्क होता है।

मिट्टी-खाद का सही मिश्रण

गुलाब के लिए हल्की दोमट, चिकनी, उपजाऊ मिट्टी अच्छी होती है, जो पानी को रोक सके और जिससे पानी निकासी भी ठीक रहे। मिट्टी तैयार करने के लिए 40 प्रतिशत मिट्टी, 30 प्रतिशत कोकोपिट और 30 प्रतिशत गोबर की खाद मिलाएं या फिर इन तीनों का अनुपात 30-30 रखें। बाकी 10 प्रतिशत में नीम खली और रेत मिला लें। वैसे मिट्टी में चुटकीभर हल्दी भी मिला देंगे, तो फंगस इन्फेक्शन से पौधे का बचाव हो सकेगा।

अमित, गार्डनिंग एक्सपर्ट, दिल्ली

कौन सा गुलाब सही

देसी गुलाब को बहुत केअर नहीं चाहिए, लेकिन इंग्लिश गुलाब को ज्यादा पोषण की जरूरत होती है। गुलाब की कई नस्लें हैं, इनमें टच रोज और आस्ट्रेलियाई गुलाब भी शामिल हैं। हाइब्रिड-टी गुलाब जल्दी बढ़ते हैं, इनमें फूल धीरे-धीरे खिलते हैं। पोलीएंथा में फूल जल्दी खिलते हैं। फ्लोरीबंडा प्रजाति हाइब्रिड-टी और बौने पोलीएंथा के संकरण से बनायी गयी है। इनके फूल गुच्छेदार होते हैं, ये हाइब्रिड से थोड़े छोटे, लेकिन पोलीएंथा से बड़े होते हैं। इसके अलावा लतरोंवाला गुलाब भी होता है। इसे सीधा रखने के लिए सहारे की जरूरत होती है। ये फूल बहुत सुंदर दिखते हैं। मिनिएचर गुलाब ज्यादा समय तक खिलते हैं, इनकी पत्तियां छोटी होती हैं, फूल सुंदर और छोटे होते हैं। गमलों में ये आसानी से खिलते हैं। एक किस्म झाड़ीदार भी होती है, ये पहाड़ी इलाकों और बगीचों में होते हैं। अपनी पसंद, जगह, जलवायु और देखभाल के तरीकों के अनुसार आप अपने लिए सही गुलाब का चयन कर सकते हैं।

पोषण भी जरूरी

गुलाब के लिए वर्मी कंपोस्ट व गोबर की खाद अच्छी होती है। हर 15 दिन के अंतराल पर खाद डालें। गुलाब में सबसे ज्यादा ब्लैकस्पॉट, पाउडरी माइल्ड्यू जैसी बीमारियां होती हैं। फंगल रोगों से इसे बचाने के लिए समय-समय पर कीटनाशक का छिड़काव किया जाना चाहिए। दीमक से बचाने के लिए दो-तीन महीने में जरा सी हींग का पानी इसमें डालें। महीने में एक बार गोबर की खाद डालें। इसके अलावा प्याज या केले के छिलकों को दो दिन पानी में भिगोएं और इस पानी को छान कर गुलाब में डाल दें। इसी तरह नीम की पत्तियों का पानी भी पौधे में डाल सकते हैं। महीने में हर 10-10 दिन पर तीन बार ऐसा करने से पौधा सुरक्षित और स्वस्थ रहेगा, फूल भी अच्छे आएंगे।

◆ **इंदिरा राठौर**

गार्डनिंग एक्सपर्ट व टैरेस आईलैंड यूट्यूब चैनल के प्रस्तोता अमित से बातचीत पर आधारित

मेकअप के बाद कैसे करें स्किन केअर

चाहे कुछ देर के लिए ही मेकअप करें, पर मेकअप रिमूव करने के बाद स्किन को स्पेशल केअर की जरूरत होती है, क्योंकि त्वचा से नेचुरल ऑइल कम हो जाता है और रूखापन बढ़ जाता है।

रात को सोने से पहले मेकअप रिमूव करना बहुत जरूरी है। इससे स्किन हेल्दी रहती हैं। मेकअप के लिए चेहरा हमेशा रेडी मिलता है।

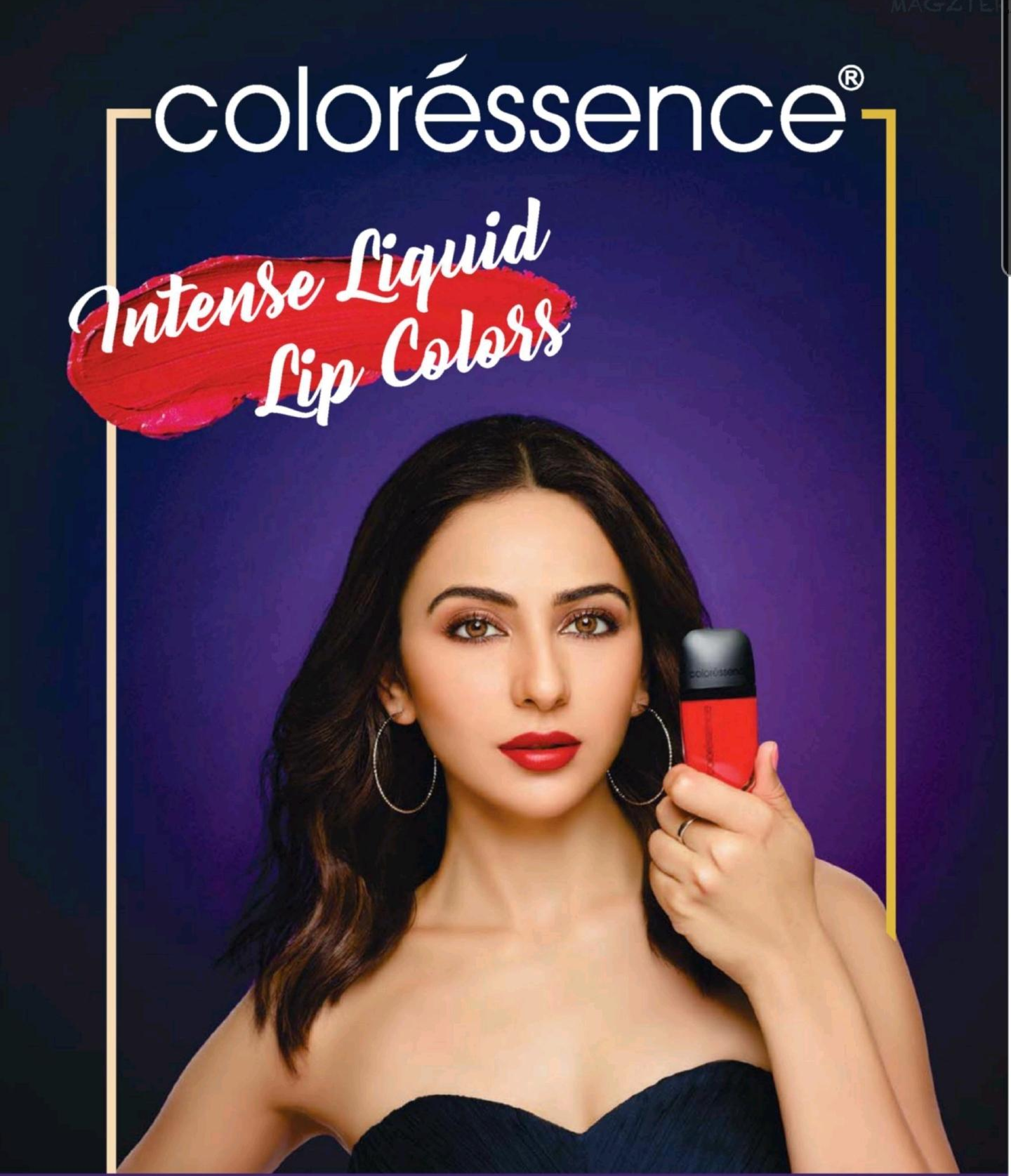
-कनिका टंडन
सौंदर्य विशेषज्ञ

- जोजोबा ऑइल, टी ट्री आॅइल, लेमन जूस, दालचीनी, शहद को मिलाएं। चेहरे पर 15 मिनट लगा कर रखें और गुनगुने पानी से धो लें।
- 2 बड़े चम्मच चारकोल (स्किन केअर के लिए खास), 30 ड्रॉप्स टी ट्री ऑइल, 2 बड़े चम्मच सनफ्लावर ऑइल, 1/2 कप एलोवेरा जैल, 1/4 कप आॅर्गेनिक हनी सभी को मिला कर कांच की बोतल में रखें। मेकअप रिमूव करने के बाद इसे 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं, फिर चेहरा धो लें।

- 1/4 कप दही व 3 बड़े चम्मच जौ के आटे को 4 बड़े टमाटर को फ्रेश जूस में मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट के बाद धो लें।
- 2 बड़े चम्मच बी वैक्स, 1 छोटा चम्मच शिया बटर, 2 बड़े चम्मच वर्जिन कोकोनट ऑइल, 2 विटामिन ई ऑइल, 1/2 कप बादाम का तेल सभी चीजों को मिलाएं। मेकअप रिमूव करने के बाद चेहरे पर लगाएं।

- चेहरा ऑइली है, तो मेकअप रिमूव करने के बाद 2 बड़े चम्मच बेसन में चुटकीभर हल्दी व 1 चम्मच नीबू का रस अच्छे से मिला कर चेहरे पर लगाएं। सूख जाने के बाद चेहरे को साफ पानी से धो लें।
- प्योर नारियल का तेल या बादाम का तेल भी काफी असरदार होता है। मेकअप रिमूव करने के बाद गीली त्वचा पर दो बूंद इस तेल की मलें और छोड़ दें।
- अगर स्किन बहुत ड्राई हो, तो एलोवेरा जैल और नारियल तेल की कुछ बूंदें मिक्स करके चेहरे पर लगाएं और छोड़ दें।
- सामान्य स्किन के लिए मेकअप रिमूव करने के बाद 1/4 कप मलाई, 1 बड़ा चम्मच दही, 1 नीबू का रस, 1 बड़ा चम्मच शहद और केले का पल्प मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट के बाद चेहरा धो लें।

- संतरे का रस व शहद मिक्स करके कुछ देर रखें। क्लींजिंग मिल्क से चेहरा साफ करें। चेहरा धोने के बाद थपथपा कर सुखा लें। संतरे व शहद पैक लगा कर 20 मिनट तक रखें और चेहरा धो लें। चेहरे का रंग साफ दिखेगा। ◆ **रूमा**


coloréssence®
Intense Liquid Lip Colors
coloréssence

✆ 011-41345136, 40043521, 9958772333

www.coloressence.com @coloressenceofficial

क्यों होता है MIGRAINE

महिलाओं को पुरुषों की तुलना में माइग्रेन की बीमारी अधिक होती है। इसमें सिर के आधे हिस्से में बहुत तेज दर्द होता है। जानते हैं, इसके लक्षण, कारण और इलाज के बारे में।

डाइट क्या हो

- हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। इनमें मैगनीशियम होता है, जो माइग्रेन के दर्द में कारगर तरीके से काम करता है। ब्रोकली व अनाज में भी भरपूर मैगनीशियम होता है।
- मछली खाने से भी फायदा होता है। मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन ई मिलते हैं। ये दोनों माइग्रेन के दर्द को कंट्रोल करते हैं।
- फैट फ्री दूध पीना लाभकारी होता है। दूध में विटामिन बी होता है, जो सेल्स को एनर्जी देने का काम करता है। कई बार दिमाग की नसें सुस्त पड़ जाती हैं और माइग्रेन का दर्द शुरू हो जाता है। ऐसे में विटामिन बी उन्हें एनर्जी देने का काम करता है।
- माइग्रेन अटैक में चाय-कॉफी पीने से भी आराम मिलता है। रेड वाइन भी इसमें फायदेमंद है।

आए दिन बर्दाश्त से बाहर तेज सिर दर्द हो, तो इसे सामान्य सिर दर्द मान कर अनदेखा ना करें। यह माइग्रेन का दर्द हो सकता है। महिलाओं को बार-बार होनेवाला तेज सिर दर्द पुरुषों की तुलना में 2-3 गुना अधिक होता है। इस दर्द की शुरुआत आमतौर पर लड़कियों में किशोरावस्था में होती है। मेनोपॉज की स्टेज तक पहुंचने पर माइग्रेन के अटैक कम हो जाते हैं और पहले की तरह तेज दर्द भी नहीं होता। यह दर्द लगभग 2 से 72 घंटे तक बना रह सकता है। इसमें सिर का एक हिस्सा दर्द की चपेट में आता है, इसलिए इसे आधे सिर का दर्द या अधकपारी भी कहते हैं।

माइग्रेन के टाइप

फोर्टिस हॉस्पिटल, वसंत कुंज में न्यूरोलॉजी डिपार्टमेंट की हेड व प्रोफेसर डॉ. माधुरी बिहारी बताती हैं कि माइग्रेन के अटैक दो तरह के होते हैं– माइग्रेन विदाउट औरा व माइग्रेन विद औरा। माइग्रेन विदाउट औरा में अचानक बहुत तेज दर्द होता है। दूसरी तरह के माइग्रेन में शुरुआत औरा से होती है। इसमें आंखों के सामने टेढ़ी-मेढ़ी लकीरें बनने लगती हैं और काले धब्बे दिखायी देते हैं या कुछ मिनट के लिए अंधेरा छा जाता है। सिर के एक हिस्से में दर्द होता है और लगता है कि सिर पर हथौड़ा चल रहा हो। कई बार यह दर्द एक तरफ से दूसरी तरफ जाता महसूस होता है। उल्टियां आने के साथ-साथ रोशनी व आवाज से परेशानी महसूस होती है। आंखों में तेज दर्द होता है। आंखों के नीचे काले घेरे हो सकते हैं।

क्यों होता है यह दर्द

डॉक्टरों का कहना है कि यह न्यूरोलॉजिकल समस्या है। ट्राइगेमिनल नर्व में न्यूरोकेमिकल बदलाव की वजह से माइग्रेन होता है। इसमें ब्रेन के केमिकल्स खासतौर से सेरोटोनिन का स्तर कम हो जाता है, जिससे न्यूरोपेप्टाइड का स्राव दिमाग के बाहरी हिस्से में पहुंच कर माइग्रेन पैदा करता है। ऐसा माना जाता है कि दिमाग के कुछ हिस्सों में मौजूद ब्लड वेसल्स में गड़बड़ी के कारण पहले औरा और फिर माइग्रेन होता है। हर 5 में से 1 महिला और 15 में से 1 पुरुष इसकी चपेट में आता है।

मुख्य कारण

- जिनकी फैमिली में माइग्रेन की हिस्ट्री रही हो, उनके इसकी चपेट में आने की अधिक आशंका होती है।
- पीरियड्स, मेनोपॉज, प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं में हारमोन्स में उतार-चढ़ाव की वजह से माइग्रेन का दर्द हो सकता है। यही वजह है कि महिलाएं इसकी चपेट में ज्यादा आती हैं।
- वातवरण में बदलाव जैसे अचानक गरम से ठंडी जगह या फिर ठंडे से गरम मौसम में जाना, तेज रोशनी या धूप में आंखें चुंधियाना।
- पुराना पनीर, ज्यादा नमकवाली चीजें, किसी तरह के प्रोसेस्ड या डिब्बाबंद खाने में मिलाया जानेवाला रंग, चॉकलेट जैसी मीठी चीजें खाना।
- स्मोकिंग-ड्रिंकिंग से।
- पेंट या परफ्यूम की तेज गंध।
- सोने और जागने की रुटीन में गड़बड़ व तनाव।

कौन सी जांच कराएं

- माइग्रेन विश्वभर की बीमारियों में से सातवें नंबर की ऐसी बीमारी है, जिसमें दर्द की वजह से व्यक्ति काम करने के लायक नहीं रहता। इसे किसी पेनकिलर मेडिसिन से ठीक नहीं किया जा सकता।
- दर्द होने पर न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। एमआरआई व अन्य टेस्ट से माइग्रेन का पता लगाया जा सकता है। हालांकि इसका इलाज नहीं है, पर इसे डाइबिटीज और थाइरॉयड की तरह मैनेज किया जा सकता है।

घरेलू उपाय

- रोज 10 से 12 बादाम खाएं। यह माइग्रेन का बेहतरीन इलाज है।
- अदरक के टुकड़े खाएं। इससे मिचली की समस्या में आराम मिलेगा।
- रोज सुबह-शाम एक गिलास अंगूर का रस पिए।
- बंदगोभी को पीस कर इस पेस्ट को एक सूती कपड़े में ठीक ढंग से बिछा कर माथे में बांधें। पेस्ट सूखने लगे, तो नया पेस्ट बना कर बांधें। इससे दर्द मे आराम मिलेगा।
- माथे पर नीबू के छिलके का पेस्ट बना कर बांधें, फायदा होगा।
- पिपरमेंट के तेल से सिर दर्दवाले हिस्से की मालिश करें।
- गाय के घी की 2-4 बूंदें सुबह-शाम नाक में डालें, माइग्रेन में आराम मिलेगा।
- नाक से कुछ दिनों तक लगातार भाप लेने से भी फायदा होता है।
- सिर, माथे और गरदन पर तौलिए में बर्फ रख कर सिंकाई करें।
- गाजर और पालक के रस को मिला कर पिएं।

माइग्रेन और सामान्य सिर दर्द

डॉ. माधुरी बिहारी बताती हैं कि माइग्रेन और सामान्य सिर दर्द, दोनों अलग-अलग हैं। सामान्य सिर दर्द में सिर के दोनों हिस्सों में आंखों के आसपास दर्द होता है, जबकि माइग्रेन में सिर के पिछले हिस्से में या फिर सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है। इसमें उल्टियां बहुत आती हैं। यह जरूरी नहीं है कि सिर में होनेवाला दर्द माइग्रेन हो।

◆ **सौम्या**

दूध पीती बच्ची

बचपन से हर ट्रिप पर मम्मी-पापा के साथ जानेवाली वृंदा के दोस्त यूरोप घूमने का प्लान बना रहे थे, लेकिन उसका मन अन्यमनस्क था। आखिर वह किन विचारों में खोयी हुई थी?

''वृंदा, देख अपने यूरोप ट्रिप के लिए मैं ये गमबूट्स और यह फर कोट ऑर्डर कर रही हूं। यह दूसरावाला सेट तू ऑर्डर कर दे। अदल-बदल कर पहन लेंगे,'' लैपटॉप से नजरें हटाते हुए चित्रा खुशी-खुशी वृंदा की ओर घूमी। मगर उसे उदास सा अपने ही खयालों में गुम देख हैरान रह गयी।

''ओए, कहां खोयी हुई है? यूरोप पहुंच गयी क्या?'' चित्रा ने जोर से वृंदा की चुटकी ली, तो एकबारगी वह हड़बड़ा गयी, पर फिर संभल गयी।

''अरे नहीं यार, वहां जाने का तो मेरा मन ही नहीं हो रहा,'' वृंदा ने निराशा से गरदन झटकी, तो चित्रा सचमुच चौंक उठी।

''क्या कहा तूने? तू यूरोप नहीं चल रही? पर प्लान बना रहे थे तब तो तू कुछ नहीं बोली। अचानक क्या हो गया? घर पर तो सब ठीक है ना?''

''हां, सब ठीक है। बस ऐसे ही कुछ सोच रही थी,'' वृंदा अब भी अन्यमनस्क सी थी।

''अपनी सबसे अच्छी दोस्त को भी नहीं बताएगी?'' कहते हुए चित्रा उससे और सट कर बैठ गयी।

वृंदा जबरन चेहरे पर फीकी सी मुस्कान ले आयी। चित्रा जिस हक से उससे पूछ रही है, वह अपनी जगह वाजिब है। उसने हमेशा अपनी परेशानियां वृंदा से शेअर की हैं। अपने मां-बाप का अलगाव, अपनी हॉस्टल की परेशानियां, अपने बदलते क्रश... कभी कुछ भी तो नहीं छुपाया।

वृंदा अभी सोच ही रही थी कि व्यग्र चित्रा ने अगला प्रश्न कर डाला, ''तुझे घूमना-फिरना पसंद नहीं? मुझे अब याद आ रहा है गोवा ट्रिप के समय भी तू ऐसे ही अन्यमनस्क सी बनी रही थी।''

''ऐसा कुछ नहीं है यार। घूमना-फिरना तो मुझे बेहद पसंद है। समझ ले, पापा-मम्मी से यह शौक मुझे विरासत में मिला है। मैंने जब स्कूल भी जाना शुरू नहीं किया था, तब से उनके साथ देश का कोना-कोना घूम रही हूं। पापा को अपनी नौकरी में प्रमोशन के लिए दरअसल काफी सेमिनार्स, कॉन्फ्रेंसेस और कोर्सेस करने होते थे, तो वे अपने खर्चे से मम्मी और मुझे भी साथ ले जाते थे। मम्मी बताती हैं कि अपनी उन ट्रिप्स को हम इतना एंजॉय करते थे कि प्रमोशन के बाद भी जब-तब ऐसी ट्रिप्स पर जाने का यह क्रम उन्होंने जारी रखा। हालांकि मुझ नन्ही सी जान को हर जगह साथ ले जाने में उन्हें बहुत दिक्कतें भी आती थीं। मेरा खाने-पीने,

संगीता माथुर
कथाकार,
कोटा, राजस्थान
300 से अधिक कहानियां प्रकाशित, कई पुरस्कार प्राप्त

पहनने का ढेर सारा सामान, खिलौने, दवाइयां आदि लाद कर ले जाना होता था। पर मुझे दादी-नानी के पास छोड़ने के बजाय उन्हें ये परेशानियां वहन करना भाता था।”

चित्रा को उत्सुकता से सुनता देख वृंदा और भी उत्साह में आ गयी थी, “पापा बता रहे थे जब मैं ढाई साल की थी तब वे मुझे ले कर मसूरी घूमने गए थे। वहां कैंप्टीफॉल की सीढ़ियों पर मुझे गोद में ले कर उतरने-चढ़ने के लिए उन्होंने एक आदमी को किराए पर लिया। लेकिन मैं पूरे रास्ते एक बार भी उसकी गोदी में नहीं गयी। पापा-मम्मी ही बेचारे मुझे अदल-बदल कर ले कर चढ़े और उतरे। वह आदमी फ्री में अपनी मजदूरी ले कर मुस्कराता हुआ चल दिया।”

चित्रा ठठा कर हंस पड़ी, “मतलब तू बचपन से ही शैतान है... मजाक कर रही हूं। और बता, मजा आ रहा है सुन कर।”

“मम्मी बता रही थी एक बार हम किसी गेस्ट हाउस में रुके थे। पापा दिन में सेमिनार में चले गए थे और मम्मी की आंख लग गयी। उनकी आंख खुली, तो अंदर से कमरे की सिटकनी खुली हुई और मैं नदारद। मम्मी बेचारी गेस्ट हाउस के सारे कमरे, गलियारे छान आयीं। कइयों के तो किवाड़ खटखटा कर पूछ लिया, पर मैं नहीं मिली।”

“हं, कहां चली गयी थी तू?” चित्रा ने उत्सुकता से पूछा।

“सुन तो सही ! पूछते-पूछते मम्मी पीछे बनी रसोई में पहुंच गयीं। तो देखा मैं रसोइयों के साथ लोइयां बना कर मजे से रोटियां बेल रही थी।”

“घर पर आप करने नहीं देतीं कि आटा खराब करेगी,” मैंने मासूमियत से कहा, तो मम्मी सहित सबकी हंसी छूट गयी थी। मम्मी प्यार से मुझे गोद में उठा कर ले आयीं।”

“कितनी प्यारी यादें हैं ना तेरे पास !” चित्रा ने ठंडी आह भरी।

“और जब छोटा भाई बीनू आ गया, तो फिर हम उसे भी ले कर जाते थे। हालांकि धीरे-धीरे ऐसे आराम के पल निकालना मुश्किल होता चला गया, क्योंकि चारों की छुट्टियां हो, ऐसा मुश्किल से ही हो पाता था। कभी मम्मी के स्कूल में परीक्षाएं चल रही होतीं, कभी मेरी कोचिंग क्लास तो कभी बीनू के टर्म एग्जाम... लेकिन तब भी हम दो दिन निकाल कर आसपास तो घूम ही आते। पास की किसी वाइल्ड लाइफ सेंचुरी हो आते या किसी रिजॉर्ट में ही दो दिन रह आते। सच बताऊं, तो उन दो दिनों में ही हमें मानो पूरे पैकेज्ड फॉरेन टूर का आनंद आ जाता, क्योंकि बेसिकली हमारा मोटिव तो साथ में क्वॉलिटी टाइम बिताना होता था। जब इच्छा सिर्फ अच्छी कॉफी पीने की हो तो कप महंगा हो या सस्ता, यह मायने नहीं रखता। हर ट्रिप के फोटोग्राफ्स हमने सहेज कर रखे हुए हैं। तुम्हें दिखाती हूं,” वृंदा ने उत्साह से अपना मोबाइल खोल लिया था।

“यह देखो, फेरीवील में बैठी मम्मी बच्चों की तरह किलक रही हैं। उन्हें झूलों में बैठना बहुत अच्छा लगता है। यह रिजॉर्ट में बोटिंग करते हुए...”

“अरे एक पतवार तो तुम्हारे पापा ने थाम रखी है,” चित्रा ने आश्चर्य प्रकट किया।

“पापा को बोटिंग का बहुत शौक है। पैडल बोट नहीं मिलेगी, तो बोटवाले से पतवार ही ले लेंगे। उनका बस चले, तो दोनों पतवार वे ही थाम लें। हम और मम्मी ही उन्हें यह कह कर रोक लेते थे कि अभी हमें और ट्रिप्स पर जाने के लिए जीना है,” अपने मजाक पर वृंदा खुद ही हंस पड़ी थी।

“और यह देखो हमारे छोटे भाईसाहब ! उनका बस चले, तो दुनिया के सारे एडवेंचर ये अकेले ही कर लें।”

“अरे यह क्या कर रहा है?” चित्रा ने फोटो को बड़ा करके देखते हुए पूछा।

“आइस स्पोर्ट ! हमने मनाली में किए थे। पापा बता रहे थे जब तक हम दोनों ये स्पोर्ट्स करते रहे, मम्मी की सांस हलक में अटकी रही। पूरे वक्त वे हनुमान चालीसा का ही जाप कर रही थीं।”

“कितनी खुशियां दी हैं ना तुम्हारे पापा-मम्मी ने तुम्हें बचपन में?”

“हां और क्या !” वृंदा चित्रा का मंतव्य समझे बिना अपनी ही धुन में बोलती रही, “इसीलिए तो माता-पिता का स्थान भगवान से भी उच्च माना गया है। क्योंकि भगवान तो सुख-दुख दोनों देते हैं, लेकिन माता-पिता तो हमेशा सुख ही सुख देते हैं। मैं तो कहती हूं अपने वे नहीं होते, जो आपके रोने पर आते हैं। अपने तो वे होते हैं, जो आपको रोने ही नहीं देते,” बोलते-बोलते वृंदा रुक गयी।

> **वृंदा चित्रा का मंतव्य समझे बिना अपनी ही धुन में बोलती रही, “इसीलिए तो माता-पिता का स्थान भगवान से भी उच्च माना गया है। क्योंकि भगवान तो सुख-दुख दोनों देते हैं, लेकिन माता-पिता तो हमेशा सुख ही सुख देते हैं।”**

चित्रा की नम आंखें बता रही थीं कि अनजाने ही उसके अतीत को कुरेद कर वृंदा ने उसे दुखी कर दिया है।

“आई एम सॉरी !अपनी धुन में तब से बोले चली जा रही हूं। तुम्हारा खयाल ही नहीं रहा,” वृंदा सचमुच शर्मिंदा थी।

“अरे नहीं, बल्कि तेरे मुंह से यह सब सुन कर बहुत अच्छा लग रहा है। मैं दिल से तेरे लिए बहुत खुश हूं। लेकिन अभी भी यह नहीं समझ पा रही हूं कि बचपन से घूमने-फिरने की इतनी आदी होते हुए भी तू यूरोप ट्रिप पर क्यों नहीं चलना चाह रही? क्या तुम लोग वहां भी हो आए हो?”

“अरे नहीं, वो तो हमेशा से हमारा ड्रीम डेस्टिनेशन रहा है... मैं तुझे कैसे समझाऊं?” अच्छा सुन, तुझे चौपाटी की चाट पसंद है?”

“हद से ज्यादा। चलें शाम को। मेरे तो अभी से मुंह में पानी आने लगा है। गोलगप्पे का खट्टा-मीठा पानी और चटपटी टिकिया !” चित्रा ने चटकारा भरा।

“नहीं, आज नहीं। अभी पिछले सप्ताह ही तो गए थे।”

“अरे वहां तो मैं रोज चलने को तैयार हूं।”

“अच्छा तो पिछले पूरे महीने क्यों नहीं गयी? बाजार बंद था या तेरा हाजमा खराब था?”

“वो... तू नहीं थी ना ! तू अपने घर गयी हुई थी। और अकेले जाने का मन नहीं हुआ। जबकि मैं 2-3 बार उधर से गुजरी भी थी।”

“बस समझ ले यही स्थिति मेरी है। जब हम गोवा गए थे, कदम-कदम पर मैंने बीनू और पापा मम्मी को मिस किया था। क्रूज पर मुझे यह सोच कर मन ही मन हंसी आ रही थी कि अभी पापा होते, तो शायद इसे भी चलाने की जिद करते। एक्सपर्ट के

रेखांकन : दिलीप बैनर्जी

साथ डाइविंग करते सनी को तुम सब छेड़ रहे थे कि इसकी रेकॉर्डिंग करके तेरी मम्मी को भेजेंगे।''

''और तुझे उस वक्त बीनू याद आ रहा था, राइट?''

''हां। रेस्तरां में मैंने डबल चीज पिज्जा ऑर्डर किया था, लेकिन मुझसे आधा भी नहीं खाया गया। जबकि इससे डबल साइज पिज्जा मैं बीनू के साथ छीनते-झपटते मिनटों में चट कर जाती हूं। वह भूख ही अलग होती है। तुम्हें शायद विश्वास नहीं होगा, पर आज भी लोकल कहीं जाने के लिए वे लोग मेरी राह देखते हैं। सालभर पहले हमारे शहर में खुला सेवन वंडर्स पार्क मेरे घरवालों ने अभी पिछले महीने मेरे साथ ही देखा। बीनू मुझे छेड़ रहा था कि तेरे बिना पापा-मम्मी कहीं जा सकते हैं क्या? तो मम्मी बीच में ही बोल पड़ीं थी, ''अब ज्यादा मत बोल बीनू तू। उस दिन नए खुले नॉनवेज रेस्तरां में जाने का प्लान बनाया, तो तूने ही यह कह कर मना कर दिया था कि दीदी आ रही है, साथ ही चलेंगे...'' उनकी एक दूसरे की टांग खिंचाई में भी इतना प्यार और अपनापन था कि मैं तो देख-सुन कर ही आत्मविभोर हो रही थी।''

'' पापा की लॉटरी नहीं लगी है। पर आपकी बेटी अब कमाने लग गयी है। वह अपने पैरों पर खड़ी हो गयी है। यह किसी लॉटरी से कम है क्या ?''

''ओह, अब मैं समझी। तुम यूरोप घूमना चाहती हो, पर हम फ्रेंड्स के संग नहीं, अपनी फैमिली के संग। तो यह बात सबको बोल क्यों नहीं देती? बेमन से सारी प्लानिंग में क्यों शामिल हो रही हो?''

''क्योंकि मैं ऐसा बोलूंगी तो सब दूध पीती बच्ची कह कर मेरा मजाक उड़ाएंगे। कहेंगे 26 साल की हो कर भी तुम्हें पापा-मम्मी के साथ घूमना है ! ग्रो बेबी ग्रो ! तुम्हारी उम्र की लड़कियां सेल्फी स्टिक के संग पूरा वर्ल्ड टूर कर आती हैं,'' वृंदा रुंआसी हो उठी थी।

''तुम ऐसी बातों पर ध्यान ही मत दो। बल्कि मैं तो कहती हूं उन्हें कड़ा जवाब दो कि सेल्फी ने ही हमें इतना सेल्फ सेंटर्ड बना दिया है कि हमारे आसपास कोई हमारी फोटो लेनेवाला ही नहीं बचा। आत्मीय रिश्ते कैसे होते हैं, ऐसे लोग सोच भी नहीं सकते। लेकिन मैं समझ रही हूं। ऐसे रिश्तों में हाथ और आंख का सा संबंध होता है। हाथ पर चोट लगती है, तो आंख से आंसू निकलते हैं। और आंसू निकलने पर हाथ ही उन्हें पोंछता है। तुम्हें दूध पीती बच्ची कहनेवाले दरअसल खुद नासमझ बच्चे हैं, जिन्हें यह नहीं पता कि इंसान उम्र से बच्चा या बड़ा नहीं होता। मुझे ही देख लो। बिखरे परिवार के कटु अनुभवों ने मुझे बचपन से ही बड़ा बना दिया है। जबकि मीठे आत्मीय अनुभवों ने तुम्हारा बचपन कभी जाने ही नहीं दिया,'' चित्रा का बरसों का अनुभव कुछ शब्दों में सिमट आया था, जिसने वृंदा को भी अभिभूत कर दिया।

''मैं तो ऐसे लोगों से यह भी पूछना चाहती हूं कि क्या 26 साल की उम्र सिर्फ स्वच्छंद जीवन जीने के लिए ही होती है? इंसान को इस उम्र तक आ कर थोड़ा जिम्मेदार भी तो हो जाना चाहिए। पता है चित्रा, तुम लोग जब यूरोप ट्रिप प्लान कर रहे होते हो, तो मेरा मन कैसी-कैसी कल्पनाएं कर रहा होता है? डिज्नीलैंड में मैं मम्मी को सभी राइड्स पर किलकता देख रही होती हूं। वेनिस में पापा को गलियों के बीच गोंडुला घुमाते देख रही होती हूं। और स्विट्जरलैंड में बीनू को स्नोफॉल के बीच स्पोर्ट्स करते देख रही होती हूं। इटली में हम सब मस्ती से पिज्जा उड़ा रहे होते हैं...''

वृंदा की बात अधूरी ही रह गयी, क्योंकि बीच में ही उसके मोबाइल पर कॉल आ गया था।

''हां मम्मी... मैं ठीक हूं।''

''कल किटी में सनी की मम्मी मिल गयी थीं। बता रही थीं सनी आया हुआ है और तुम सब दोस्त यूरोप घूमने जा रहे हो। तूने बताया नहीं? खैर, मैं तो यह कह रही थी कि वहां बहुत ठंड होती है, तो गरम कपड़े पूरे ले कर जाना। तू कहे, तो मैं सनी के संग यहां से ओवरकोट, स्कार्फ आदि खरीद कर भेज दूं। तू वहां कहां यह सब खरीदने के लिए परेशान होगी। और हां, उसके साथ दो तरह की मठरी और मेवे के लड्डू भी बना कर भेज देती हूं। पता नहीं तुझे वहां का खाना पसंद आए या ना आए, तो यह सूखा नाश्ता हमेशा साथ रखना। महीनों खराब नहीं होगा। वैसे कब जाने का प्लान है?''

''सोच तो अगले महीने का रही हूं। पर दोस्तों के साथ नहीं। आप, पापा और बीनू के साथ।''

''हम चारों? यूरोप ट्रिप पर? तेरे पापा की लॉटरी लगी है क्या?'' मम्मी का मजाकिया स्वर सुनायी दिया। पर वृंदा गंभीर थी।

''नहीं मम्मी, पापा की लॉटरी नहीं लगी है। पर आपकी बेटी अब कमाने लग गयी है। वह अपने पैरों पर खड़ी हो गयी है। यह क्या किसी लॉटरी से कम है क्या? और हां, अगले सप्ताह उसे बोनस भी मिलनेवाला है।''

दूसरी ओर से कोई आवाज नहीं आयी। लेकिन इस निशब्द रुदन को सुनने में वृंदा के कान पर्याप्त सक्षम थे। इसलिए उसने अपनी बात जारी रखी, ''लड्डू, मठरी जरूर बना लेना मम्मी, पर चार गुना ज्यादा। मुझे पता है आपको और पापा को वहां का खाना कम पसंद आएगा। शाम को पापा और बीनू आ जाएं, तो स्काइप पर पूरा प्रोग्राम फाइनल करते हैं,'' वृंदा ने फोन रख दिया, तो चित्रा ने यह कहते हुए उसके दोनों गाल खींच लिए, ''यह दूध पीती बच्ची तो बड़ी सयानी हो गयी है।'' ◆

हलवे की महक

हल्की सरदियों में गरम-गरम हलवे की बात ही अलग है। गाजर, सूजी, आटे का हलवा बनाती हैं, अब जानिए कुछ नए हलवों के बारे में—

प्रीता माथुर

पाक कला विशेषज्ञ

कुकिंग में एक्सपर्ट बनने के लिए कई बातों की जानकारी का होना जरूरी है। कुकिंग से जुड़ी समस्याएं हमें लिख भेजें। इनका समाधान करेंगी पाक कला विशेषज्ञ प्रीता माथुर।

हमारा पता-
किचन क्वीन,
वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर,
212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

भारत के लगभग सभी प्रांतों में हलवा बनाया जाता है। बहुत घरों में जन्मदिन और शादी की वर्षगांठ की शुभ शुरुआत सूजी के हलवे के प्रसाद से की जाती है। इस हलवे को बनाने के लिए सामग्री का अनुपात है एक-एक भाग, सूजी, चीनी और घी और चार भाग पानी। गुरुद्वारा में आटे का हलवा बांटा जाता है। सूजी, आटा, दलिया और अंकुरित गेहूं से अनेक तरह के हलवे बनाए जाते हैं। पुरानी दिल्ली का प्रसिद्ध 'हबशी हलवा' अंकुरित गेहूं के पेस्ट, दूध, घी, मैदा, गोंद, जायफल, पिसी इलायची और केसर से बनता है। यह हलवा विदेशों में रहनेवाले भारतीय पसंद करते हैं। इसका नाम *हबशी हलवा* पड़ा, क्योंकि यह देखने में काला और चिपचिपा होता है। दक्षिण भारत का प्रसिद्ध गेहूं का हलवा है। तिरुनिलवैल्लो केरल का ब्लैक हलवा भी लोकप्रिय है।

हलवा अरब देश की देन है, जहां मीठे को हलवा कहते हैं। यह खजूर और दूध से बनाया जाता था। अरब देश का प्रसिद्ध 'ओमनी हलवा' है, जिसे अंडे, स्टार्च, मेवा, चीनी और देसी घी से बनाया जाता है। भारत की उपजाऊ धरती में नाना प्रकार के अनाज, फल और सब्जियां उगते हैं, जिनसे अनेक हलवे बनाए जाते हैं। कुछ प्रसिद्ध हलवे हैं, गाजर का हलवा, खसखस का हलवा, पेठे या लौकी का शीरो, छौलार दाल का हलवा, मोहन थाल हलवा, बेसन का हलवा, मूंग दाल का हलवा, पुणे का हरी मिर्च का हलवा आदि। ज्यादातर हलवे किसी खास अवसर पर या सरदियों में खाए जाते हैं, जिससे शरीर में गरमी बनी रहे और हलवे का पूरा लुत्फ आए।

ब्लैक हलवा

सामग्री : 6 लीटर पानी, 1/2 किलो मैदा, $1\frac{3}{4}$ किलो गुड़, 12 कप नारियल का दूध, 250 ग्राम घी, 1/4 कप पिसी चीनी और 1 कप काजू कटे हुए।

विधि : 2 कप पानी में मैदा घोल लें। 6 कप पानी में गुड़ घोल कर छान लें। बचे पानी को घुले मैदे में धीरे-धीरे मिला कर पतला घोल तैयार करें और मलमल के कपड़े से छान कर अलग रख दें। कुछ समय बाद जो पानी ऊपर आ जाएगा, उसे फेंक दें। फिर नारियल दूध मिला कर एक भारी तले के पैन में पकने रख दें। चम्मच से चलाती रहें। गाढ़ा दिखने पर धीरे-धीरे घी मिला दें। जब यह सिमटने लगे, तब इसमें चीनी, इलायची और आधा काजू डाल कर मिला दें। जब घी अलग हो जाए, हलवे को थाली में निकाल दें और बचे काजू ऊपर से बुरक दें। यह हलवा 2 से ढाई घंटे में बनता है और इतनी सामग्री से हलवे के लगभग 50 पीस बनते हैं।

दही का हलवा

सामग्री : 1 किलो ताजा व गाढ़ा दही मलमल के कपड़े में बांध कर टांगा हुआ, 120-120 ग्राम घी और सूजी, 250 ग्राम चीनी, 1/4-1/4 छोटा चम्मच पिसी जावित्री और पिसी इलायची, चुटकीभर केसर 2 बड़े चम्मच गुलाबजल में घुला हुआ, 1/2 कप कटे बादाम और पिस्ता।

विधि : गरम घी में धीमी आंच पर सूजी को सुनहरा होने तक भून लें और आंच से उतार लें। इसमें दही मिला कर आंच पर रख दें। जब सूजी व दही कड़ाही छोड़ने लगे, बारी-बारी से बची सामग्री मिला दें। पांच मिनट पका कर उतार लें।

अंडे का हलवा

सामग्री : 5 बड़े अंडे, 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 60 ग्राम घी, चुटकीभर केसर $1\frac{1}{2}$ बड़े चम्मच गुलाबजल में भिगोया हुआ, 30 ग्राम मैदा, 1-1 बड़ा चम्मच बादाम व पिस्ते, 120 मि.ली. दूध, चिरौंजी व किशमिश और 30 ग्राम चीनी।

विधि : अंडों को उबाल कर छील कर पीस लें। नॉनस्टिक पैन में घी गरम करें। घी में धीमी आंच पर मैदा गोल्डन भून लें। दूध मिलाएं। पिसे अंडे और मावा मिला दें और धीमी आंच पर चम्मच चलाते हुए पकाएं। दूध सूख जाने पर चीनी और बादाम, पिस्ते, चिरौंजी और किशमिश मिला दें। केसर का घोल मिला दें। यह हलवा एक सप्ताह तक फ्रिज में रख सकते हैं। खाने से पहले गरम जरूर कर लें।

◆

हरे चने का हलवा

जब खेतों में ताजे मक्के और हरे चने निकलते हैं, तब इनसे भी हलवा बनाया जाता है। भुट्टों के छिलके निकाल कर इसे कस लिया जाता है। फिर घी में सुनहरा भून कर दूध में चीनी, कसा नारियल, इलायची और किशमिश मिला कर पकाया जाता है। हरे चने का हलवा बनाने के लिए चनों को उबाल कर पीसा जाता है। फिर गरम घी में गेहूं का आटा (1/2 किलो छोलियों के लिए 60 ग्राम आटा) भून कर पिसे हरे चने, दूध और चीनी मिला कर पकाया जाता है।

MAGZTE

क्या आप भी सामान जमा करके रखती हैं

जमाखोरी यानी फालतू और बेकार चीजों को भी संभाल कर रखने की आदत दिखने में बेहद आम है, लेकिन यह एक तरह का मनोविकार भी हो सकती है। अगर आप भी कोई बेकार चीज फेंकने से पहले कई बार दिल पकड़ती हैं, तो समय रहते संभल जाएं। जानें एक्सपर्ट की राय—

हर घर में काम की चीजों के अलावा बेकार सामान का भी अंबार लगा रहता है। हमारा दिल इन्हें फेंकने का तो नहीं करता, लेकिन ये कभी काम नहीं आते। आमतौर पर महिलाओं में सामान जमा करने की आदत होती है।

कई बार इस तरह के लोग चीजों का जरूरत से ज्यादा स्टॉक भी खरीद लेते हैं, उन्हें इस बात का डर बना रहता है कि पता नहीं कब इसकी जरूरत पड़ जाए। कोई चीज फेंकनी पड़ जाए, तो उन्हें अच्छा नहीं लगता। जब यह आदत जरूरत से ज्यादा बढ़ जाती है, तो इससे घर के बाकी मेंबर्स को भी दिक्कत होने लगती है। खराब चीजों का जमावड़ा होने से चीजों से टकरा कर चोट लगने का डर बना रहता है, इससे घर का इंटीरियर खराब होता है और वास्तु दोष भी पैदा होता है। एक्सपर्ट्स का यह भी मानना है कि इस डिस्ऑर्डर के शिकार लोगों में डिप्रेशन, एंग्जाइटी डिस्ऑर्डर, फोबिया जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

क्यों करते हैं लोग जमाखोरी

बीएल कपूर सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल में कंसल्टेंट साइकियाट्रिस्ट डॉ. मनीष जैन का कहना है, ''औरतों में जमाखोरी की आदत बेहद सामान्य है। इसके पीछे मनोवैज्ञानिक कारण यह भी है कि वे अपनी व घर की जरूरतों को ले कर बेहद सचेत होती हैं। इसके अलावा पैसों से ले कर रोजमर्रा की चीज कब काम आ जाए, इसकी भी चिंता आपको रहती है। जमाखोरी का दूसरा पहलू पैथोलॉजिकल है और उसे हम बीमारी के रूप में लेते हैं, जिसके इलाज की जरूरत है। इसे ओसीडी यानी ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता है। यह एक तरह से चिंता और वहम की बीमारी है, जिसमें कुछ गैरजरूरी विचार या आदतें किसी इंसान के दिमाग में इस कदर जगह बना लेते हैं कि वह चाह कर भी उन पर काबू नहीं कर पाता। आपका दिमाग किसी एक बात को बार-बार सोचता रहेगा या फिर आप किसी एक काम को बार-बार तब तक करते

रहेंगे, जब तक कि आपके मन को चैन नहीं मिल जाता।''

- वे लोग जिन्हें काफी संघर्ष और गरीबी के दिन देखने पड़ते हैं, वे भी चीजों को संभाल-संभाल कर रखते हैं। किसी भी चीज को फेंकने से पहले सौ बार सोचते हैं और फिर यह सोच कर रख लेते हैं कि शायद किसी काम ही आ जाए, वरना जरूरत पड़ने पर पैसे खर्च करने पड़ेंगे।
- कई बार कुछ महिलाएं पुराने पंखे, गैस के चूल्हे, बिजली के तार यह सोच कर सहेज लेती हैं कि अब ऐसी मजबूत चीज कहां मिलेंगी। कबाड़ी इनके बहुत कम पैसे देगा। यही हाल पुराने फरनीचर और बरतनों का भी है। भले ही वे इस्तेमाल में ना आएं, लेकिन भारी हैं, बढ़िया हैं, यह सोच कर घर में पड़े रहते हैं, जबकि मॉडर्न इलेक्ट्रानिक आइटम्स में इन चीजों का कोई काम नहीं होता।
- पुराने जूतों और कपड़ों का भी घर में ढेर लगा होता है। महिलाएं यह सोचती हैं कि शायद कभी तो उनका वजन कम हो जाएगा और वे पुराने कपड़ों में फिट आ जाएंगी, लेकिन ऐसा कभी हो नहीं पाता।
- कुछ लोग बहुत ज्यादा मात्रा में सब्जियां, घर का राशन और तरह-तरह की चीजें खरीद लाते हैं, जिनमें से आधे से ज्यादा चीजें इस्तेमाल में भी नहीं आतीं और खराब हो जाती हैं।

होर्डिंग डिस्ऑर्डर से ग्रस्त लोगों के दिमाग के उन हिस्सों में गड़बड़ होती है, जो निर्णय लेने और यह अंदाजा लगाने से जुड़े हैं कि किसी चीज की घर में कितनी जरूरत है। इन्हें एक्सपर्ट की मदद की जरूरत पड़ती है।

TIME TO DECLUTTER

समय रहते संभलना जरूरी

कहीं आप इस बुरी आदत की शिकार तो नहीं हो रहीं? कई बार ऐसा होता है कि घर में किसी बुजुर्ग की चीजें जमा करने की आदत से हम इतना चिढ़ जाते हैं कि उनकी नजर बचा कर चीजें फेंकना शुरू कर देते हैं, जिस वजह से काम की चीजें भी कई बार फेंक दी जाती हैं। कुछ बातों का ध्यान रखें—

- कोई चीज या कपड़ा अगर 6 महीने तक आपके काम नहीं आ पाया, तो समझ लीजिए कि आगे भी उसका इस्तेमाल होना मुश्किल ही हो जाएगा। इन्हें घर में जमा करके रखने का कोई फायदा नहीं है।
- बिना सोचे-समझे भी कोई चीज फेंकना ठीक नहीं है। पर्यावरण का भी खयाल रखें। अगर कोई चीज जैसे डिब्बा या बोतल दोबारा इस्तेमाल में लाए जा सकते हों, तो उन्हें इस्तेमाल करें।
- किसी जरूरतमंद को भी घर की बेकार चीजें देना वेस्ट मैनेजमेंट का अच्छा तरीका है।
- घर की कोई चीज सिर्फ इसीलिए ना खरीदें कि वह आपको पसंद आ रही है, बल्कि यह सोचें कि क्या वाकई आपको उसकी जरूरत है। इस तरह से घर में फालतू चीजों का अंबार नहीं लगेगा।

- जिन चीजों से लोग इमोशनल तौर पर जुड़े होते हैं, कई बार उन्हें फेंकने में भी हिचकते हैं।
- यह भी देखा गया है कि जिन लोगों में यह डिस्ऑर्डर होता है, वे ना सिर्फ वस्तुएं, बल्कि अपने फोन और लैपटॉप का पुराना डाटा और बेकार तसवीरें भी संभाल कर रखते हैं। किसी वजह से फोन फॉर्मेट करना पड़ जाए या फिर लैपटॉप खराब हो जाए, तो वे कई दिनों तक परेशान रहते हैं।

बुजुर्गों में होर्डिंग डिस्ऑर्डर

- घर में बुजुर्ग हों, तो उनमें चीजों को जमा करने की आदत ज्यादा पायी जाती है। उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या बढ़ती ही जाती है।
- बुजुर्गों की शारीरिक और कॉग्निटिव क्षमताएं कम होने के कारण उनके साथ दुर्घटनाएं ज्यादा होती हैं। सामान की उठापटक में उलझे रहने के कारण चिड़चिड़ापन, दवा का समय भूलना और कबाड़ की वजह से इन्फेक्शन होने का रिस्क उनके साथ ज्यादा रहता है।
- एक अध्ययन में यह पाया गया कि बुजुर्गों में चीजें जमा करने की आदत उनकी याददाश्त, एकाग्रता जैसे स्किल्स पर भी निर्भर करती है। इनकी कमी होने से वे चीजें यहां-वहां रखने लगते हैं।

हालांकि ये सब बेहद आम बातें हैं और सभी घरों में ऐसे लोग पाए जाते हैं, लेकिन जब यह समस्या इतनी बढ़ जाए कि इनकी वजह से घर में चलने-फिरने की भी जगह ना बचे, दूसरों को परेशानी और आपस में लड़ाई-झगड़ा होने लगे, तो फिर यह एक समस्या है। मनोवैज्ञानिक इसे होर्डिंग डिस्ऑर्डर कहते हैं। ऐसे लोगों के दिमाग में उन हिस्सों में गड़बड़ होती है, जो निर्णय लेने और यह अंदाजा लगाने से जुड़े हैं कि किसी चीज की घर में कितनी जरूरत है। ये दोनों समस्याएं मिल कर आपको कोई भी चीज फेंकने से रोक लेती हैं। इन लोगों को एक्सपर्ट की मदद की जरूरत पड़ती है। ट्रीटमेंट के दौरान थेरैपिस्ट इन्हें यह समझाते हैं कि कैसे धीरे-धीरे बेकार चीजों को वे फेंकना शुरू करें। अगर इसकी वजह से उन्हें एंग्जाइटी होती है, तो इसे दूर करने में भी एक्सपर्ट इनकी मदद करते हैं। दूसरे स्टेप में इन लोगों की चीजों को करीने से रखने, निर्णय लेने, समस्याओं को सुलझाने और रिलैक्स करने की क्षमताओं को सुधारा जाता है। इस थेरैपी में एक से दो साल का समय लग सकता है।

◆ **निष्ठा गांधी**

MAGZTER

जब छुआ कुछ हुआ क्या

खास छुअन जो यह अहसास दिला देती है कि छूनेवाले के मन में आपको ले कर क्या चल रहा है।

हाल में हुए अध्ययन में इस बात का खुलासा हुआ कि केवल 5 सेकेंड के शारीरिक संपर्क में आप कई खास बातों को जान सकते हैं। शारीरिक हावभाव भी माइंड रीडिंग टूल माने जाते रहे हैं। किसी के उठने-बैठने, पलकें झुकाने-उठाने के तरीके से ही बिना कहे उनके मन में चल रही बातों का पता चल जाता है। उसी तरह स्पर्श को भी माइंड रीडिंग टूल कहा जा सकता है। किसी के छूनेभर से या किसी को छू कर आप कई बातों को जान सकते हैं।

जब आप किसी को छुएं...

- आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ होगा जब आपने किसी को छूने की कोशिश की हो जैसे अपनी बहन, पति, दोस्त... और वह किसी बहाने से आपके टच को इग्नोर कर गया हो। वह पल आपको थोड़ा अटपटा भी लगता होगा और अकसर हम इस मोमेंट को इग्नोर कर जाते हैं। लेकिन आप जानते हैं कि सामनेवाला आपके टच को

जब कोई आप को छुए...

- कोई अगर आपको प्यार से छुए, तो इसका भी एक खास अर्थ है। इसका मतलब यह है कि वह आज खास मूड में है। ऑफिस से आते ही पति आपके पास आएं और आपको प्यार से छुएं, तो इस मौके को जाने ना दें, झट से अपनी फरमाइश सामने रख दें।
- अगर कोई आपके पास आए, अपने हाथों से आपके हाथों को थोड़ा दबाव दे कर छुए, तो यह समझने में देर नहीं करें कि अगला किसी तरह की परेशानी से घिरा है या फिर किसी बात को ले कर उत्तेजित है। बेहतर होगा कि आप अपना काम छोड़ कर उसके पास बैठें और उसके दिल की बातों को जानने की कोशिश

क्यों नकार गया? अगली बार जब कभी ऐसा हो, तो समझें कि वह अपना कोई झूठ छुपाना चाह रहा हो, अपनी किसी गलती को शेअर नहीं करना चाहता हो, किसी वजह से वह खुद को आपका दोषी मान रहा हो या अपने मन में कोई गहरा राज दबा कर बैठा हो। अगर आपको यह बात समझ आ जाए, तो दूसरे को दुविधा से निकालने में मदद करें।

- अगर आपके छूते ही कोई अपनी मांसपेशियों को रिलैक्स करने लगता हो या फिर बांहों को फैला कर अंगड़ाई लेने लगे, तो समझ जाएं कि वह प्यार पाने को तरस रहा है। वह आपके करीब आना चाहता है या कहें कि आपके आगोश में आने को बेचैन है। अगर बात समझ में आ गयी है, तो चॉकलेट की बाइट्स के साथ इन रोमानी पलों को और भी रोमानी बनाएं।
- आपकी हल्की छुअन से किसी का शरीर बिलकुल ठंडा पड़ जाता है, तो समझें कि वह बेहद संकोची है या फिर नर्वस महसूस कर रहा है। ऐसा पाया गया है कि जब कोई नर्वस होता है, तो उसके हाथ-पैर और शरीर के कुछ अंग ठंडे हो जाते हैं। कोशिश करें कि आपको ले कर उसके मन का यह संकोच दूर हो और आपके रिश्ते में खुलापन आए।

> “जब आप किसी से कोई आग्रह करते हैं और चाहते हैं कि वह आसानी से स्वीकार हो जाए, तो उसे दो बार छू कर अपनी बात कहें। एक स्टडी के अनुसार 2 बार छूने मात्र से ही आपके आग्रह की स्वीकृति में बदलने की संभावना बढ़ जाती है। एक सोने की अंगूठी से ले कर हीरों के हार की मांग भी आसानी से मान ली जाएगी। एक बार ऐसा करके देखें, कोशिश करने में क्या जाता है !”

- अगर किसी को स्पर्श करने भर से आपको गरमाहट सी महसूस होती है, तो यह खास छुअन भी आपको कुछ स्पेशल हिंट देती है। किसी के शरीर की यह गरमाहट आपको यह अहसास दिला रही है कि वह प्यार की उत्तेजना में बह जाने की चाह रखता है। अगर आप तैयार हैं, तो तनहाई को प्यार से गुलजार करने की चाहत को हवा दें।
- अगर आप किसी को स्पर्श करते हैं और ठीक उसी पल वह भी आपको छुए, तो यह टच भी कुछ खास बात बयां करता है। यह इशारा करता है कि आप दोनों के मन और मिजाज का उतार-चढ़ाव एक जैसा है। आप दोनों एक-दूसरे के बारे में सोचते रहते हैं। यह अकसर तभी होता है, जब आप किसी के बेहद निकट होते हैं। पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका के अलावा कभी-कभी गहरे दोस्त और भाई-बहन ऐसा स्पर्श महसूस करते हैं।
- अगर किसी की बांहों का घेरा आपके कंधों पर चारों ओर से पहरा दे, तो समझ जाएं कि वह आपको ले कर बहुत पजेसिव है। वह आपको अपनी अमानत समझता है। आपको किसी और के नजदीक जाते नहीं देख सकता है। अगर कोई आपकी कमर को बांहों में लेना चाहता है, तो समझ जाएं कि वह आपसे जुड़ाव महसूस करने लगा है। आप चाहें, तो अपने रिश्ते को कोई खास नाम भी दे सकते हैं।

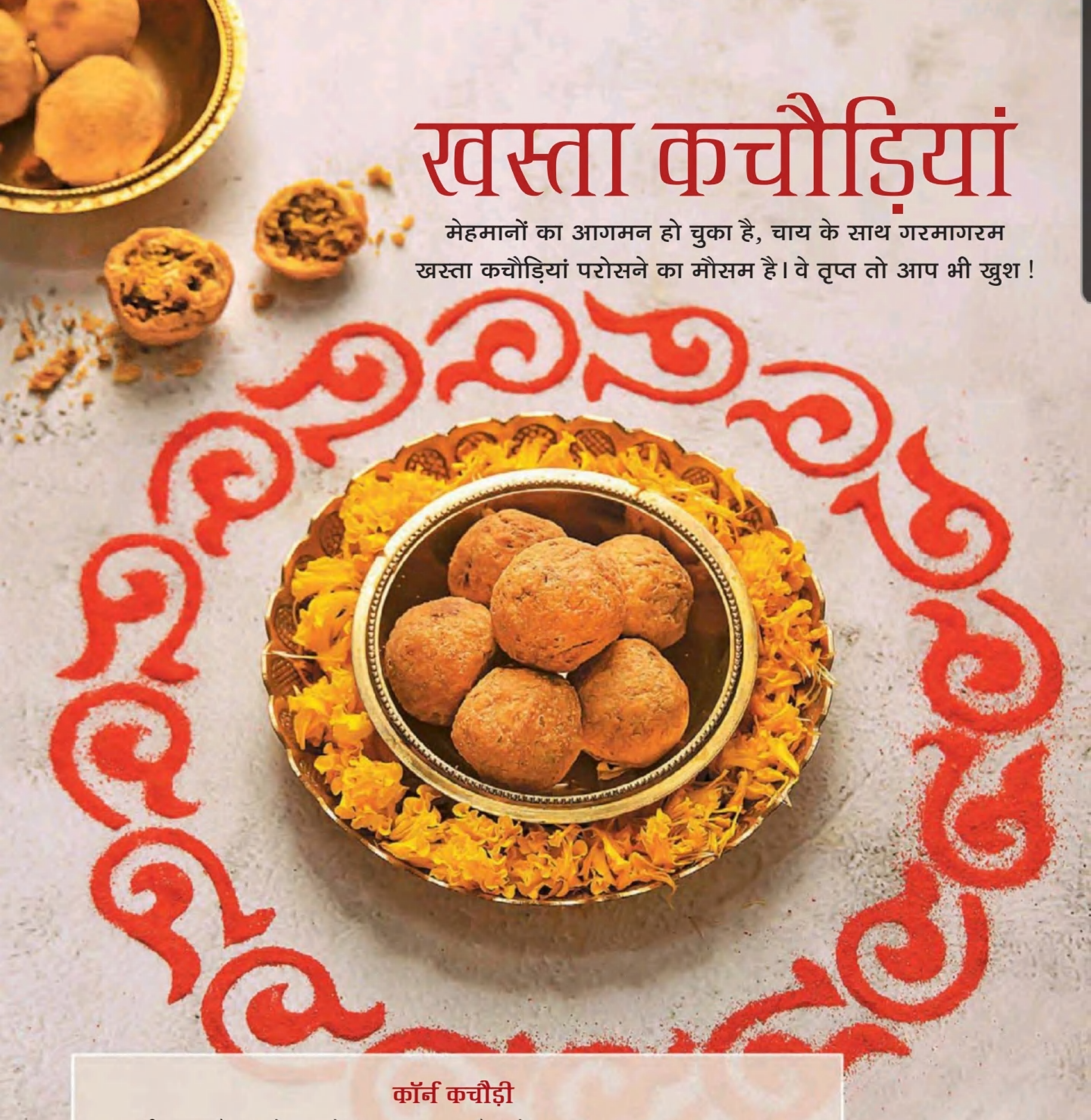
करें। शायद उसकी उलझन सुलझ जाए।

- कोई पुरुष आपके कंधों को पकड़े या छुए, तो समझ जाएं कि वह आपके प्रति आकर्षित हो गया है। अब यह आप पर है कि आप इस रिश्ते को कितना तवज्जो देना चाहती हैं।
- कंधा, हाथ और बांहों को दबाव डालते हुए पकड़ता है, तो समझ जाएं कि वह आप पर प्रभुत्व जमाना चाहता है।
- आपके चेहरे को प्यार से छुए, तो यह बताता है कि वह बहुत ही पजेसिव है। लेकिन आपके हाथों को जोर से दबाए, तो समझें कि वह गुस्से में है।

◆ **पूनम**

खस्ता कचौड़ियां

मेहमानों का आगमन हो चुका है, चाय के साथ गरमागरम खस्ता कचौड़ियां परोसने का मौसम है। वे तृप्त तो आप भी खुश !



कॉर्न कचौड़ी

सामग्री : 1 कप मैदा, 2 बड़े चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक और 1 छोटा चम्मच अजवाइन।

भरावन की सामग्री : 1 कप मकई के दाने, 1-1 छोटा चम्मच जीरा, धनिया पाउडर, अमचूर पाउडर, सौंफ, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी, स्वादानुसार नमक और तेल।

विधि : मैदे में नमक, अजवाइन और तेल मिला कर अच्छे से पानी की सहायता से मीडियम नरम आटा गूंधें। भरावन बनाने के लिए मकई के दाने को दरदरा पीस लें। तेल गरम करें। इसमें जीरा और सौंफ डाल कर पिसे हुए मकई के दाने डाल कर अच्छे से भून लें। बाद में धनिया पाउडर, अमचूर पाउडर, लाल मिर्ची पाउडर, गरम मसाला, हल्दी पाउडर डालें। सभी चीजों को अच्छे से मिला कर नमक डालें। भरावन के मिश्रण को ठंडा कर लें। आटे की छोटी-छोटी लोइयां बना लें। तैयार पूरी में भरावन भर कर कचौड़ी को गोल आकार दें। इन्हें तेल में धीमी आंच पर तलें। चटनी के साथ परोसें।

मटर की कचौड़ी

सामग्री : 1 कप आटा, 1 कप ताजा मटर दरदरा पिसा हुआ, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया, 2 बड़े चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, नमक, 1 इंच अदरक का टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ, 2 हरी मिर्च-बारीक कटी हुई, 1 छोटा चम्मच जीरा, चुटकीभर हींग, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर,1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला और तेल।

विधि : आटे में नमक और 2 बड़े चम्मच तेल डाल कर अच्छी तरह मिला लें। आधा कप पानी की मदद से आटे को नरम गूंध लें। आटे को ज्यादा ना गूंधें। गुंधे हुए आटे को ढक कर 15 से 20 मिनट रख दें। कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तेल डाल कर गरम करें। गरम तेल में हींग और जीरा डालें। धनिया पाउडर, हरी मिर्च, अदरक, सौंफ पाउडर डाल कर मसाले को थोड़ा सा भूनें और पिसे हुए मटर डाल दें। साथ ही नमक, अमचूर पाउडर, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर और हरा धनिया डाल दें। इसे अच्छे से चलाते हुए 2 से 3 मिनट भूनें। कचौड़ियों में भरने के लिए पिट्ठी तैयार है। पिट्ठी को प्लेट में निकाल लें और थोड़ा सा ठंडा होने दें। कड़ाही में तेल डाल कर गरम कर लें। हाथ पर थोड़ा सा तेल लगा कर आटे से लोइयां तोड़ लें। इतने आटे से 8-10 लोइयां बन जाती हैं। पिट्ठी को भी 8-10 भागों में बांट लें। लोइयों को चपटा कर लें। इसमें पिट्ठी भरें और कचौड़ियों का आकार दें। तेल गरम करें। कचौड़ियां सुनहरा होने तक तल लें। कचौड़ियों को कभी भी तेज आंच पर ना तलें। इससे ये खस्ता नहीं बनेंगी। कचौड़ियां किसी टोकरी में पेपर नैपकिन बिछा कर निकाल लें। इसी तरह सारी कचौड़ियां तलें और खट्टी-मीठी चटपटी चटनी के साथ परोसें।

मूंग दाल की कचौड़ी

सामग्री : 2 कप मैदा, 1/4 कप तेल और स्वादानुसार नमक।

पिट्ठी के लिए : 1/2 कप भीगी मूंग दाल दरदरी पिसी, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 2 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, चुटकीभर हींग, 1/2 छोटा चम्मच अदरक पाउडर, नमक 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच जीरा।

विधि : मैदा को नमक व तेल से गूंध कर तैयार कर लें। गुंधे मैदे को ढक कर 15-20 मिनट के लिए रख दें। कुछ ही देर में मैदा फूल जाएगा।

पिट्ठी के लिए : पैन गरम करें। पैन में तेल गरम होने पर, जीरा डालें। जीरा भुनने पर हींग डालें। हरी मिर्च, धनिया पाउडर, सौंफ पाउडर और मसाले को हल्का सा भून लें। पिसी हुई दाल डालें, नमक, गरम मसाला, अदरक पाउडर व लाल मिर्च पाउडर मिलाएं व चलाएं। अच्छी तरह महक आने तक भून लें। ठंडा करें। आटे की लोइयां बनाएं। इसमें 1-1 चम्मच दाल का भरावन भूनें और इसे अच्छी तरह बंद करें। सारी कचौड़ियां इसी तरह तैयार करें।

मावा कचौड़ी

सामग्री : 1 कप मैदा, 2 बड़े चम्मच देसी घी, 1/2 कप दूध गूंधने के लिए। **भरावन के लिए :** 1 कप खोया, 1/2 कप चीनी का बूरा, 1/2 कप मिक्स नट्स बारीक कटे, तेल। **चाशनी के लिए :** 2 कप चीनी 1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर और 1 कप पानी।

विधि : नॉनस्टिक पैन में मावा भून लें। इसमें चीनी और नट्स मिलाएं। एक बरतन में मैदा, घी लें और धीरे-धीरे दूध मिला कर गूंधें। कुछ देर ढक कर रखें। तैयार गुंधे आटे से लोइयां बनाएं। अपने हाथों से इसे थोड़ा फैलाएं। इसमें मावा का भरावन भरें और अच्छी तरह से इसे कवर करें। कड़ाही में तेल गरम करें और कचौड़ियां तल लें। कचौड़ियों को धीमी आंच में ही तलना है, क्योंकि तेज आंच में अच्छी तरह से नहीं सिंकेंगी और ऊपर से जल जाएंगी। एक गहरे बरतन में चीनी व पानी डालें और उबालें। इससे दो तार की चाशनी तैयार करें। इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। ठंडा होने दें। तैयार कचौड़ियां डिप करके निकाल लें। हवा में कुछ देर रखें। चाहें, तो इन पर चांदी के वरक भी लगा सकती हैं।

उड़द दाल की कचौड़ी

सामग्री : 1 कप पानी में भीगी उड़द दाल दरदरी पिसी, 2 कप आटा, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, चुटकीभर हींग, 1-1 छोटा चम्मच जीरा व लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 हरी मिर्च बारीक कटी, नमक व तेल।

विधि : एक बरतन में आटा छान लें। उसमें 1 चम्मच तेल और 1/2 छोटा चम्मच नमक डाल कर दोनों हाथों से मल लें। आटा नरम गूंध कर ढक कर रख दें। तेल गरम करें। इसमें हरी मिर्च, अदरक, लहसुन का पेस्ट डाल कर 20 सेकेंड तक भूनें। हींग और दाल डाल कर चलाते हुए भूनें। फिर दाल में धनिया पाउडर, जीरा, लाल मिर्च पाउडर और नमक डाल कर 5-6 मिनट तक भूनें और आंच बंद कर दें। छोटी-छोटी लोइयां बना कर बीच में चम्मच से दाल का मिश्रण रखें और बंद कर दें। फिर दोनों हथेलियों से दबाएं। कड़ाही में तेल गरम करें। कचौड़ियां तल लें। हरी-लाल चटनी के साथ परोसें।

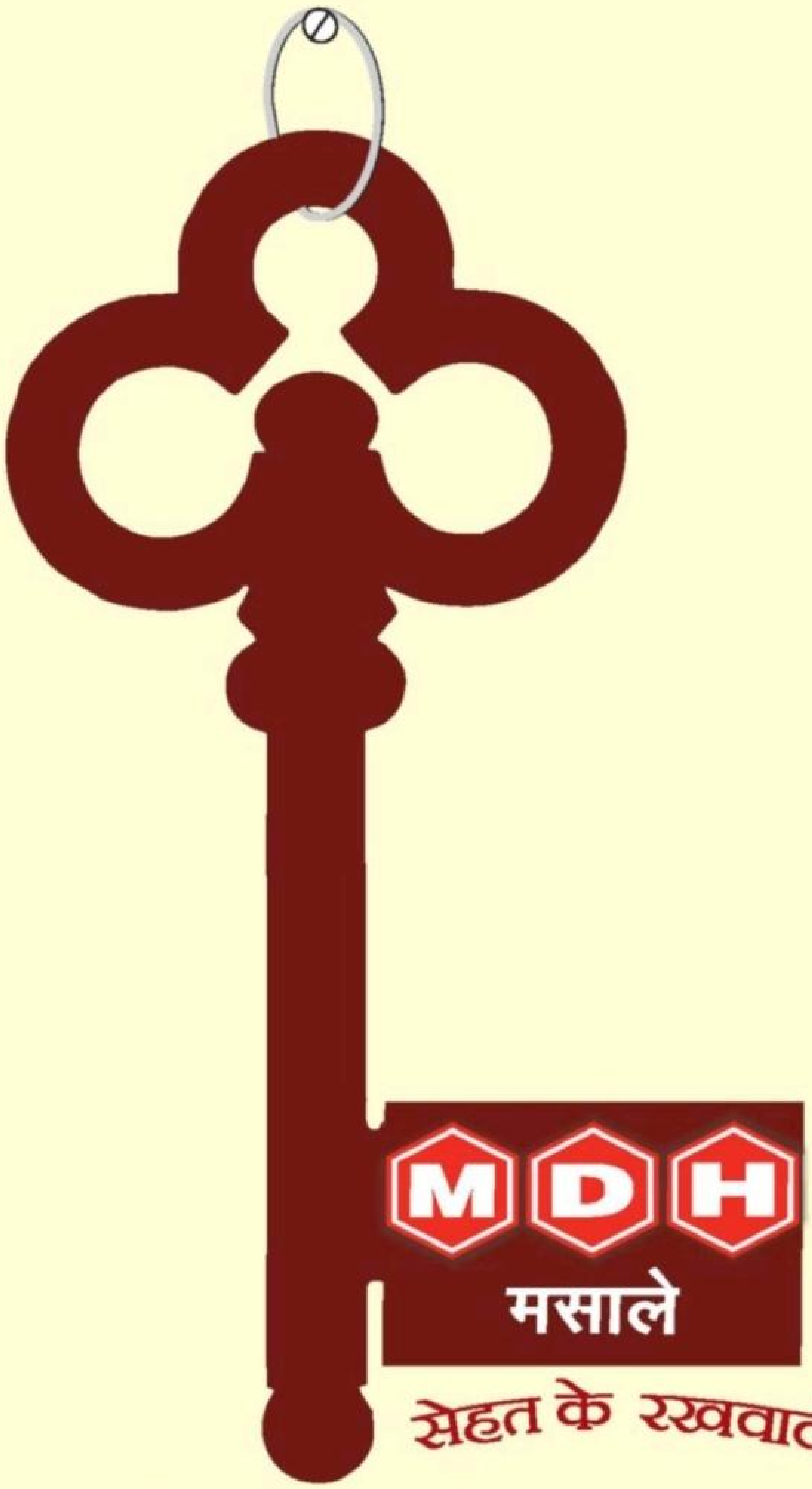
आलूवाली इंदौरी कचौड़ी

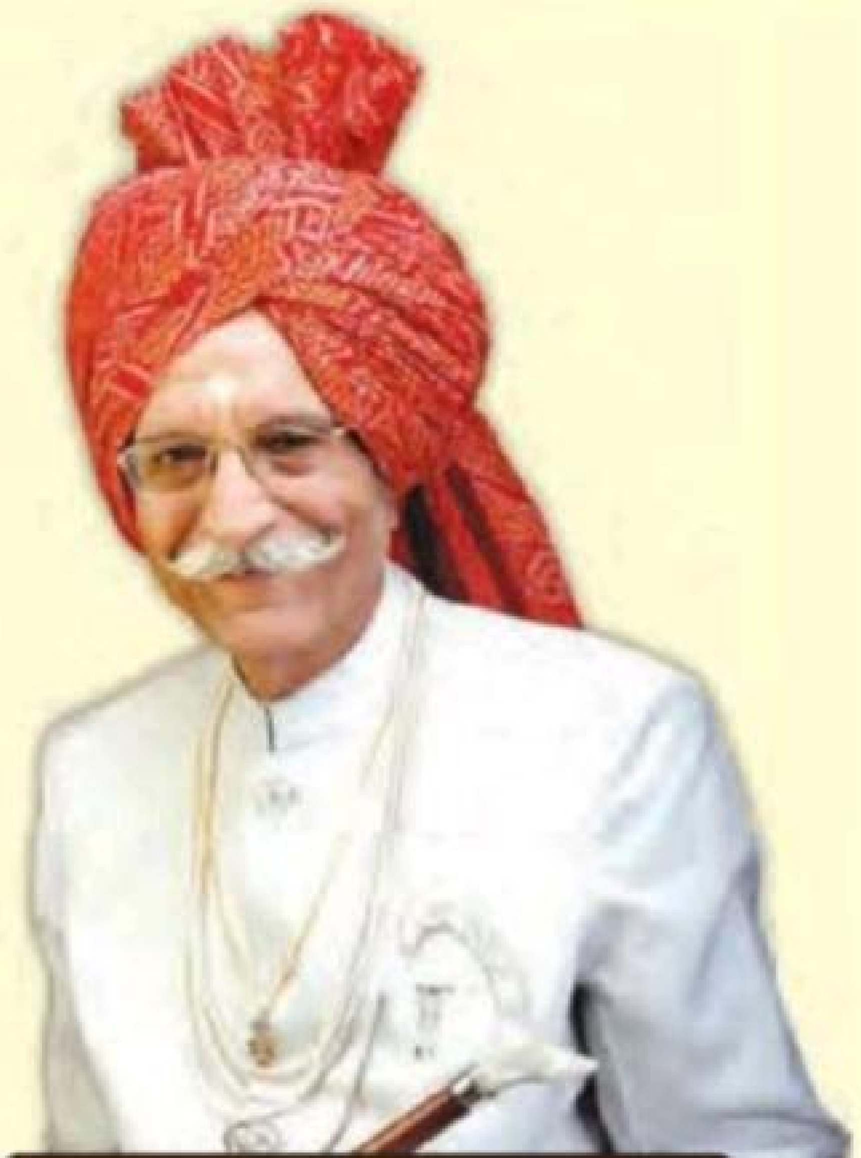
सामग्री : 2 कप मैदा, 5 आलू उबले हुए, 1 बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक, 1/4 छोटा चम्मच अजवाइन, 4 लाल प्याज और तेल।

विधि : एक बरतन में मैदा, अजवाइन और 3-4 चम्मच तेल डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें और सख्त आटा गूंध लें। गुंधे हुए मैदे पर तेल लगा कर कपड़े से ढक कर कुछ देर के लिए रख दें। जब तक कचौड़ी का आटा सेट हो, भरावन मसाला तैयार कर लें। उबले आलू, स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पाउडर डाल कर मैश कर लें। आलू के मसाले में गुठलियां नहीं रहनी चाहिए। इंदौरी कचौड़ी में पड़नेवाला आलू का मसाला थोड़ा तीखा होता है। अब मैदे की लोइयां बना लें। इसके बीच में 1 बड़ा चम्मच आलू का मसाला रखें। चारों तरफ से मोड़ते हुए लोई को गोल आकार दें। इसी तरह सारी कचौड़ियां बना लें। कड़ाही में तेल डाल कर धीमी आंच पर गरम करें। खस्ता और करारी होने के बाद कचौड़ियों को तेल से निकाल लें। चटनी के साथ परोसें।

◆ **रूबी मोहंती**

स्वाद की चाबी





पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०

सेहत के रखवाले असली मसाले सच - सच

Garam masala
Chunky Chat masala
Chana masala
Kitchen King
Shahi Paneer
Peacock Kasoori Methi
Achari Aloo masala
Veg Biryani masala
Karahi Paneer masala
Deggi Mirch
Chilli Powder

For More Information Visit us on :

mdhspicesofficial | mdhspicesofficial | SpicesMdh

www.mdhspices.com

SCAN FOR MDH ORIGINAL RECIPES

ये दूल्हे की सालियां

बन्नो रेशम सी नाजुक है, तो बन्नो की सहेली रेशम की डोरी की तरह इठलाती है। उस पर ड्रेस अगर ऐसी स्टाइलिश होगी, तो कोई इस डोरी से बंध कर जरूर खिंचा आएगा !

हुस्न बेमिसाल ड्रेसेज कमाल

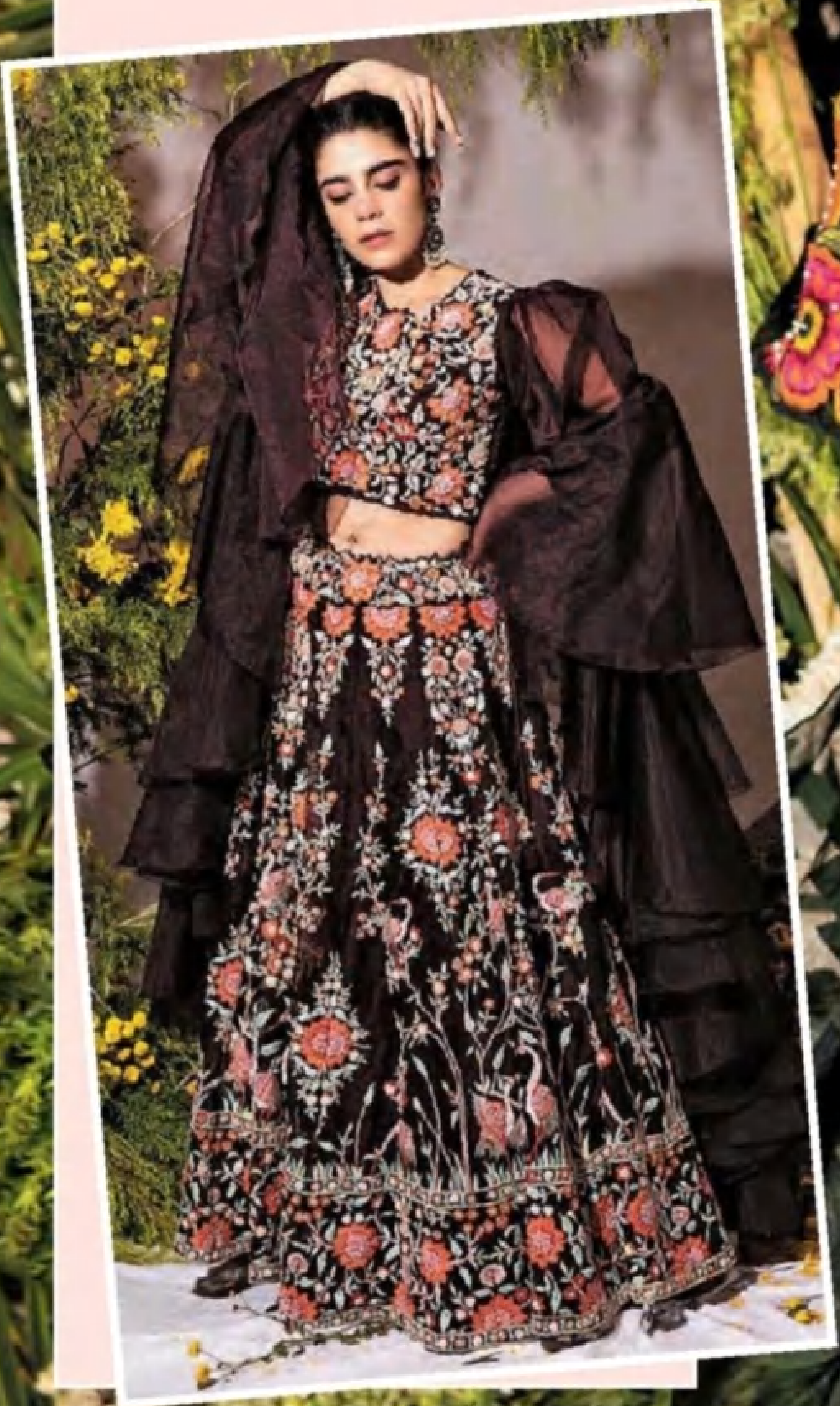
फैशन वही है, जो आपकी पर्सनेलिटी को और भी ज्यादा उभारे। हालांकि अब फैशन डिजाइनर्स अपने काम को ले कर कई तरह के एक्सपेरिमेंट्स करने लगे हैं। डिजाइनर दीपशिखा अग्रवाल का कहना है, ''इन लहंगों और ड्रेसेज की बात करें, तो इन पर किया गया काम काफी डिफरेंट है। आम एंब्रॉयडरी के बजाय इन ऑरगेंजा ड्रेसेज पर एंब्रॉयडरी, कट दाना, पाइप और रिबन वर्क किया गया है। इसके अलावा ड्रेपिंग स्टाइल की बात करें, तो इसमें भी काफी एक्सपेरिमेंट्स किए जा रहे हैं। जैसे कि पिंक लहंगा-चोली में केप स्टाइल ब्लाउज और गोल्डन पाइप वर्क किया गया है। इस लहंगे के साथ दुपट्टा कैरी करने की जरूरत नहीं है। बिना दुपट्टे के भी इसका केप स्टाइल ब्लाउज बहुत स्टाइलिश लग रहा है। वहीं दूसरे लहंगे में साड़ी स्टाइल में दुपट्टा अटैच्ड है। इसे साड़ी कम गाउन भी कहा जा सकता है। प्री ब्राइडल फंक्शंस में ब्राइड के लिए या फिर ब्राइड की फ्रेंड्स के लिए यह आइडियल ड्रेस है। इसे हेवी लुक देने के लिए ब्लाउज पर कट दाना, पाइप वर्क किया गया है। लहंगे में 3 लेअर्स की गैदर्स दी गयी हैं, जो इसे और भी शानदार बना रही हैं। इससे नीचे का पोर्शन बहुत सिंपल भी नहीं लगता, दिखने में हेवी लगता है और कंफर्टेबल तो है ही।

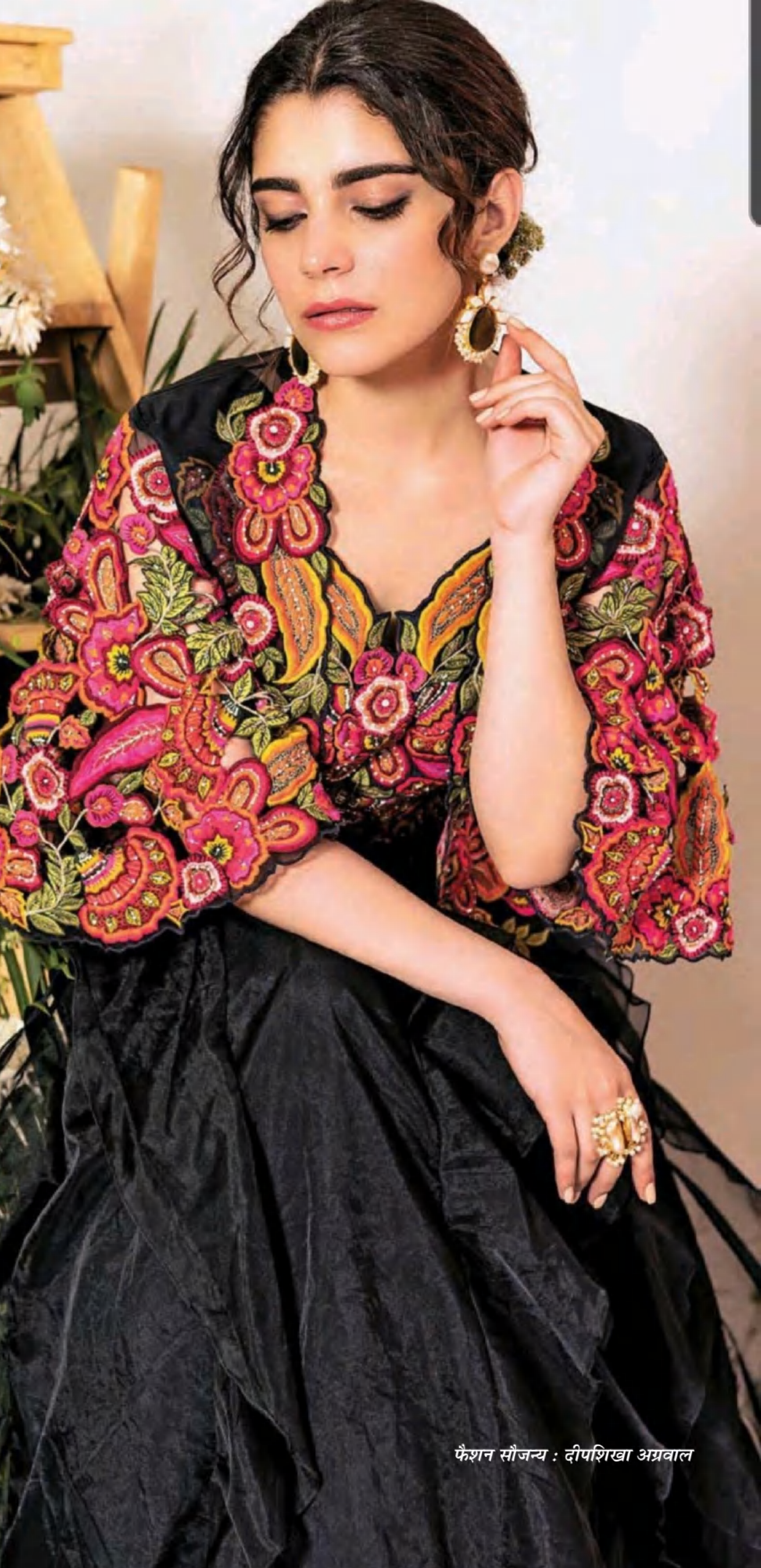
''येलो लहंगे में चिकनकारी पर मोती वर्क किया गया है और स्लीव्स को डिफरेंट लुक दिया गया है, जो सिंपल लहंगे को स्टाइलिश बना रही हैं। रेशमी कढ़ाई से सजे दूसरे पिंक लहंगे को गोल्डन मिरर फॉइल वर्क से सजाया गया है, दूर से देखने पर यह गोटा पट्टी वर्क का लुक दे रहा है। ऑरगेंजा के लहंगे को बॉर्डर पर से प्लीट्स बना कर लेअर्स दी गयी हैं।''

दीपशिखा का कहना है कि एंब्रॉइडरी में भी अब काफी नए मोटिफ्स और पैटर्न ट्राई किए जा रहे हैं, जैसे

ऑरगेंजा के कढ़ाईदार ब्लैक लहंगे पर एंब्रॉइडरी से फ्लेमिंगो बनाए गए हैं। इस लहंगे की खासियत है कि इसमें एंब्रॉइडरी के लिए ऑरगेंजा के रिबंस का इस्तेमाल किया गया है। लहंगे को गॉर्जियस लुक देने के लिए रफल्ड दुपट्टा बनाया गया है। एंब्रॉइडरी में अब फूल-पत्तियों के बजाय हिरण, पेड़, ड्रैगनफ्लाई बनाए जा रहे हैं। जो लोग फ्लोरल पैटर्न पसंद करते हैं, उनके लिए भी अब फूलों की शेप में एक्सपेरिमेंट्स होने लगे हैं। इस ब्लैक लहंगे की स्लीव्स भी पफ स्टाइल हैं। वहीं जो लड़कियां दुपट्टा कैरी नहीं करना चाहतीं, उनके लिए बेस्ट है कट वर्क से सजा यह ब्लैक रफल्ड लहंगा, जिसके साथ जैकेट दी गयी है। ब्लैक कलर को ब्राइट बनाने के लिए एंब्रॉइडरी में वाइब्रेंट कलर्स का इस्तेमाल किया गया है। इसकी जैकेट डिटैचेबल है, जिसे किसी दूसरी ड्रेस के साथ भी पेअर किया जा सकता है।

◆ **निष्ठा गांधी**





फैशन सौजन्य : दीपशिखा अग्रवाल

coloréssence®
Color your spirit

ब्यूटीफुल
हर पल

कॉम्पेक्ट पाउडर

अब हर स्किन टोन के लिए

Available at all leading beauty stores near you

✆ 011-41345136, 40043521, 9958772333
www.coloressence.com @coloressenceofficial

खाने का गलत मेल

आयुर्वेद हमेशा इस बात की ओर ध्यान दिलाता है कि भोजन करते समय किन चीजों को साथ खा सकते हैं और किन चीजों को नहीं। आप भी खाने की जुगलबंदी में गड़बड़ी करने से बचें।

खाने की चीजें अलग-अलग होती हैं और भिन्न होती हैं इनकी प्रकृति। ये अच्छी तरह पचें, इसलिए इनके बीच तालमेल होना जरूरी है। कुछ खाने की चीजें ऐसी होती हैं, जो तभी फायदा पहुंचाती हैं, जब उनको अकेले खाया जाए। दो तरह के खाद्य मिक्स होने पर उनकी पोषकता का लाभ शरीर को नहीं मिल पाता है। दोनों खाद्य एक-दूसरे की पोषकता को नुकसान पहुंचा कर समाप्त कर देते हैं। क्या ना साथ-साथ खाएं, यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है।

बेमेल भोजन गलत फूड कॉम्बिनेशन को कहते हैं। गलत फूड कॉम्बिनेशन टॉक्सिक हो जाते हैं और सेहत पर बुरा असर डालते हैं। बेमेल भोजन से अपच, उल्टी, खराब पेट, सीने में जलन, एलर्जी जैसी समस्याएं हो जाती हैं। हालांकि मॉडर्न मेडिकल साइंस के अनुसार, विपरीत गुणोंवाले भोजन लेने से कोई नुकसान नहीं होता है और इस मामले में वह आयुर्वेद से सहमत नहीं है।

मीठे फल और खट्टे फल

आयुर्वेद इस बात की ताकीद करता है कि खट्टे फल व मीठे फल साथ खाने से पचने में दिक्कत आती है। खट्टे फल और मीठे फलों में मौजूद शुगर साथ में नहीं पच पाती है। फलों की पौष्टिकता भी कम होती है। इसलिए संतरा, केला जैसे फल एक साथ ना खाएं यानी तरह-तरह के फल मिला कर बनायी गयी फ्रूट चाट खाने से परहेज रखें।

दूध और दही

दूध-दही साथ-साथ नहीं खाना है, क्योंकि इनकी प्रकृति एकदम अलग है। दही खमीर से भरपूर होता है, दूध के साथ दही मिलाने पर दूध खराब हो जाता है और साथ सेवन करने से एसिडिटी, गैस, अपच और उल्टी हो सकती है। दोनों को कम से कम एक घंटे के अंतराल में खाएं।

हेवी कार्बोहाइड्रेट और हेवी प्रोटीन

मीट, अंडे, पनीर, मेवे जैसे हेवी प्रोटीनवाले खाद्य को कार्बोहाइड्रेट यानी चावल, शर्करा, गेहूं, मक्का या साबुत अनाज के साथ ना खाएं। हाई प्रोटीन को पचानेवाले एंजाइम के सक्रिय होने पर हाई कार्बोहाइड्रेट्स को पचानेवाले एंजाइम में रुकावट पैदा हो जाती है। दोनों का पाचन साथ नहीं हो पाता है। लगातार इन्हें साथ खाने से कब्ज हो जाता है।

प्रोटीन और स्टार्च

तले-भुने चिकन या मीट के साथ आलू के चिप्स व शकरकंदी आदि खाने से परहेज करें। इससे ट्रांस फैट बनता ही है, दोनों पोषक तत्वों की पाचन प्रक्रिया भी अलग-अलग होती है। प्रोटीन पचने के दौरान स्टार्च को विषैला बना देता है।

खाना और पानी

खाना खाने के दौरान पानी पीना गलत है। इससे पेट के पाचक एसिड का असर कम हो जाता है और प्रोटीन, फैट व कार्बोहाइड्रेट जैसी चीजें पचने में दिक्कत आने लगती है। खाना खाने से 30 मिनट पहले ही पानी पी लें, खाने के बीच में नहीं। भोजन से पहले पानी पीने से आप ओवर ईटिंग से बचते हैं।

फैट और प्रोटीन

घी, मक्खन, तेल जैसी फैटी चीजें पनीर, अंडा, मीट जैसे प्रोटीन के साथ नहीं खाना चाहिए। इनका कॉम्बिनेशन सेहत पर बुरा असर डालता है। इस्तेमाल जरूरी है, तो घी-मक्खन का प्रोटीनवाली चीजों के साथ कम से कम प्रयोग करें, वरना पाचन पर बुरा असर पड़ सकता है। कॉन्स्टिपेशन हो सकता है।

खाने के बाद फल

खाना खाने के बाद फल खाने का रिवाज जरूर है, पर यह शरीर के लिए अच्छा नहीं है। फल पचने में समय लगता है, जिससे अकसर अपच, पेट फूलने, सीने में जलन की शिकायत हो जाती है। यह मिठाई नहीं है, जो आहार के साथ पच जाएगी। रात के खाने के बाद तो फल बिलकुल ना खाएं, क्योंकि इससे सोते समय पेट में एसिड बनने लगते हैं।

शहद और घी

घी और शहद को कभी मिला कर ना खाएं। इससे शरीर विपरीत प्रतिक्रियाएं देने लगता है। शहद शरीर को गरम करता है और घी ठंडा करने के साथ नमी प्रदान करता है। हमेशा कच्चा और बिना पका शहद ही खाएं। गरम किया हुआ शहद चिपचिपा हो कर विषैला हो जाता है। आयुर्वेद में शहद को चाय में डाल कर पीने से मना किया गया है। हालांकि मेडिकल साइंस में ऐसा कोई परहेज नहीं बताया गया है।

दूध के साथ फल

फलों में मौजूद शर्करा खून में शुगर का स्तर बढ़ा कर दिमाग की सक्रियता को बढ़ा देती है। लेकिन दूध के साथ फल खाने पर दूध में मौजूद कैल्शियम फलों के कई एंजाइम्स को सोख लेता है। संतरा और अनन्नास जैसे फल दूध के साथ बिलकुल ना खाएं। केले को दूध के साथ लेना भी बहुत गलत है। केले और दूध को साथ खाने से कफ बढ़ता है। दूध को तरबूज और खरबूजे के साथ भी नहीं खाना चाहिए। तरबूज और खरबूजा जल्दी पच जाता है, जबकि दूध को पचने में समय लगता है। दूध के साथ प्रोटीनयुक्त चीजें मसलन अंडा, मीट, मेवे आदि ना लें।

इसी तरह दूध के साथ मछली कतई ना लें। मछली की तासीर गरम होती है, जबकि दूध की ठंडी। इससे त्वचा संबंधी बीमारियां होती हैं।

दही और फल

फलों में अलग एंजाइम होते हैं और दही में अलग। साथ सेवन करने से इनके पचने में रुकावट पैदा होती है। फ्रूट रायता जैसी चीजें खाने से परहेज रखना चाहिए। फलों में शहद व दही डाल कर बनाए गए डेजर्ट को खाने से अपच हो सकता है।

दूध व नमक

दूध के साथ नमकीन चीज ना खाएं। दूध में कैल्शियम और नमक में सोडियम होता है, दोनों जब मिलते हैं, तो पेट में दूध फट कर भारी हो जाता है और पाचन तंत्र को बहुत काम करना पड़ता है। आयुर्वेद में दूध-नमक साथ खाने से मना किया गया है।

क्यों सूखता है मुंह

मुंह सूखने की समस्या कई बार अपने आप ठीक हो जाती है, तो कई बार इसकी कई वजह भी होती हैं, मसलन :

- कुछ दवाएं लेने से मुंह सूखता है। यदि किसी बीमारी का इलाज हो रहा है और उसकी दवाएं लेने से मुंह सूख रहा है, तो डॉक्टर को बताएं। वे दवाओं को बदल सकते हैं।
- कुछ बीमारियां होने पर भी मुंह सूखने की समस्या हो जाती है। आर्थराइटिस, हाई ब्लड प्रेशर, थायरॉइड, अल्जाइमर होने पर भी बार-बार मुंह सूखता है।
- कई बार लार ग्रंथि में पथरी होने पर भी मुंह सूखता है। जब लार ग्रंथि में पथरी बनती है, तो जबड़े व कान के नीचे सूजन आ जाती है। लार ठीक से ना बनने पर मुंह ठीक से नहीं खुल पाता और मुंह सूखने की समस्या हो जाती है। एक्सरे व सीटी स्कैन से लार ग्रंथि की पथरी के आकार और जगह का पता चलता है। लार ग्रंथि से बिना सर्जरी के पथरी निकाली जा सकती है। ज्यादा गहराई में पथरी होने पर सर्जरी करनी पड़ती है।
- पीने के पानी में फ्लोराइड की कमी, देर रात तक जागने, ज्यादा देर तक भूखे रहने और अनियमित दिनचर्या भी मुंह सूखने के कारणों में से हैं। एसिडिटी के कारण भी लार कम बनती है और मुंह सूखने लगता है।

◆ **वनिता प्रतिनिधि**

बिगड़े ना कहीं हैंडराइटिंग

एक स्टडी के अनुसार ऑनलाइन क्लासेज में बच्चों की हैंडराइटिंग बहुत प्रभावित हुई है। अभिभावकों और टीचर्स को अब उन्हें पेन से लिखने को प्रेरित करना पड़ रहा है।

साल 2020 में हुए एक अध्ययन में कहा गया था कि लिख कर प्रैक्टिस करने से हैंडराइटिंग बेहतर होती है, साथ ही स्मरण क्षमता भी बढ़ती है। टीचर्स बच्चों को लिखने या नोट्स बनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, ताकि उन्हें पढ़ाई गयी चीजें याद रहें। लेकिन डिजिटल पढ़ाई ने ना सिर्फ स्टूडेंट्स की याददाश्त पर बुरा असर डाला है, बल्कि उनकी हैंडराइटिंग भी बिगड़ गयी है।

लिखना भूल गए क्यों

नार्वे में हुए अध्ययन में कहा गया कि जब कोई कागज पर पेन से लिखता है, तो ब्रेन में कई तरह के सेंसेज एक्टिवेट होते हैं। लिखे हुए शब्दों को देखने, उसके साउंड को सुनने से ब्रेन के अलग-अलग हिस्सों का आपस में संपर्क होता है और मस्तिष्क उस घटनाक्रम को याद करने के लिए तैयार होता है। इसलिए विशेषज्ञ मानते हैं कि डिजिटल लर्निंग के साथ ही घर और स्कूल में हैंडराइटिंग प्रैक्टिस भी जरूरी है।

हाल ही में भारत के कई राज्यों में एनसीईआरटी की ओर से हुई एक स्टडी में कहा गया है कि बच्चे ऑनलाइन पढ़ाई के कारण लिखना लगभग भूल गए हैं। टीचर्स का कहना है कि बच्चों की हैंडराइटिंग पहले से ही अच्छी नहीं है, लेकिन मौजूदा दौर में वह और खराब होती जा रही है। इस अध्ययन में कहा गया कि लगभग 75 फीसदी बच्चों की हैंडराइटिंग बिगड़ गयी और इसमें भी 65 प्रतिशत बच्चे लिखना भूल गए। एनसीईआरटी ने मार्च 2020 से फरवरी 2021 के बीच करीब दस हजार सरकारी और निजी स्कूलों के चौथी से दसवीं कक्षा तक के बच्चों पर यह सर्वे कराया। पाया गया कि ऑनलाइन क्लास में बच्चों का सारा ध्यान टीचर्स की बातें सुनने पर रहता है, वे नोटबुक पर नहीं लिखते। स्कूलों के बंद होने से बच्चे लापरवाह हुए हैं। कई बच्चे तो दो-तीन लाइन लिखने के बाद हाथ थकने जैसी शिकायत करते हैं। यह बात पेरेंट्स भी मान रहे हैं कि उनके लिए छोटे बच्चों को पेपर या कॉपी पर लिखवाना टेढ़ी खीर होता जा रहा है।

दिल्ली में रहनेवाली अभिभावक आकांक्षा कहती हैं कि जब वे थर्ड स्टैंडर्ड में पढ़नेवाले अपने बेटे को घर में लिखवाने की प्रैक्टिस करवाती हैं, तो वह 4-5 लाइनें लिखने के बाद ही ही पेन रोक देता है। दिल्ली के एक प्राइवेट स्कूल की टीचर आनंदिता बताती हैं कि जब वे स्कूल में थीं, कर्सिव राइटिंग की प्रैक्टिस करायी जाती थी, पर आज तो टाइपिंग का काम कंप्यूटर पर होने लगा है, ऐसे में बच्चों की तो बात ही छोड़िए, टीचर्स भी लिखना भूल गए हैं। अब जब स्कूल दोबारा खुलने लगे हैं, बच्चों को दोबारा पुरानी आदतों में लौटाना भी टास्क साबित हो रहा है।

झारखंड, दिल्ली, उ.प्र., उत्तराखंड जैसे तमाम राज्यों में बच्चों की हैंडराइटिंग पर बुरा असर देखने को मिला है। लिखने को ले कर उनका आत्मविश्वास भी कम हो रहा है

ऐसे कराएं प्रैक्टिस

यूनीक साइकोलॉजिकल सर्विसेज, दिल्ली की क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट गगनदीप कौर कुछ सुझाव देती हैं :

- टीचर बच्चों को राइटिंग से जुड़े असाइनमेंट्स दें और क्लास में डिक्टेशन भी कराएं। उनके लिए कुछ राइटिंग कंपीटिशन भी करा सकते हैं।
- घर पर बच्चों को कर्सिव राइटिंग कराएं। स्कूल अभी पूरी तरह नहीं खुल रहे हैं, ऐसे में घर में ही बच्चों की हैंडराइटिंग को सुधारने की कोशिश करनी होगी।
- टीचर्स को कहना चाहिए कि जो भी असाइनमेंट वे करा रहे हैं या नोट्स दे रहे हैं, उन्हें सीधे अपलोड करने के बजाय बच्चे लिख लें। इससे उन्हें चीजें लिखते-लिखते याद भी होंगी।
- छोटे बच्चों को कुछ फन एक्टिविटीज कराएं। केवल शब्द लिखने को कहेंगे, तो वह एक बोरिंग काम होगा उनके लिए। कलर्ड पेन या पेंसिल से उन्हें लिखवाएं। कोई मजेदार कहानी या कविता लिखने को कहें, ताकि बच्चे मन से उसे लिखें।
- उन्हें रोज एक पेज कर्सिव राइटिंग टेस्ट दें, इसे पूरा करने पर उन्हें कोई गिफ्ट जैसे चॉकलेट आदि दें। इससे उन्हें एक मोटिवेशन मिलेगा और वे लिखने को एंजॉय कर सकेंगे। ◆ **वनिता डेस्क**

- स्वादिष्ट
- सेहतमंद
- हर रोज

सब का राजा

R-pure
मसाला

सोया चाप

Protein Rich Healthy Snack
Easy to Cook

सोया मिनी बड़ियां
सोया बड़ियां
सोया बडियां चूरा

R-pure
Kitchen King
किचन किंग
R-pure
Veg Biryani masala
वेज बिरयानी मसाला
R-pure
Achari Aloo masala
अचारी आलू मसाला
R-pure
Chana masala
चना मसाला
R-pure
Chat masala
चाट मसाला

R-pure
Soya Granules
R-pure
Mini Soya Chunks
R-pure
Soya Chunks

सेवियां

भूनि सेवियां एवं छोटी सेवियां

R-pure
VERMICELLI
सेवियां
R-pure
VERMICELLI

add taste to your life...

Mfd. & Mktd. By : **R-pure Agro Products Pvt. Ltd.**
35, Crown Industrial Town, Sidhola Village, P.O. Tigaon, Faridabad (Haryana) Website : www.rpure.in

Stay Healthy This Diwali

with

BORGES
MASTERS SINCE
-1896-

सलाद, सूप, चाट, कोफ्ते, परांठे जैसी किसी भी तरह की इंडियन और कॉन्टिनेंटल रेसिपीज में हेल्दी ऑलिव ऑइल का इस्तेमाल हो सकता है। कुछ स्पेशल रेसिपीज़—

मलाई कोफ्ता

कोफ्ते के लिए : 200 ग्राम पनीर, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, चुटकीभर अजवाइन, चुटकीभर चाट मसाला 1/2 कप बेसन, तलने के लिए बोर्जेस एक्स्ट्रा लाइट ऑलिव ऑइल। **तरी के लिए :** 2 छोटे चम्मच बोर्जेस एक्स्ट्रा लाइट ऑलिव ऑइल, 2 छोटे चम्मच सौंफ, 4 लौंग, 2 इलायची के दाने, 7-8 काली मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच साबुत जीरा, 2 तेजपत्ते, 1 छोटा चम्मच कसूरी मेथी, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 कप दूध, 1 कप पानी, 1/4 कप क्रीम और सजाने के लिए हरा धनिया बारीक कटा।

विधि : एक बरतन में पनीर मैश करें। हल्दी, गरम मसाला, अजवाइन, चाट मसाला, बेसन व नमक मिलाएं और बॉल्स तैयार करें। कड़ाही में ऑलिव ऑइल गरम करें। इसमें तैयार बॉल्स सुनहरा होने तक तल लें। तरी के लिए सौंफ, लौंग, इलायची, काली मिर्च भूनें और मिक्सी में ग्राइंड कर लें। गहरे बरतन में तेल गरम करें। जीरा व तेजपत्ता फ्राई करें। गरम मसाला डालें और दूध डाल कर उबालें। इसमें सभी पाउडर मसाले डालें और पानी डालें। कसूरी मेथी मिलाएं और 5 मिनट तक पकाएं। नमक और क्रीम मिलाएं। कोफ्ते डालें और आंच से उतार लें। हरा धनिया से सजाएं।

BORGES
MASTERS SINCE 1896
Olive Oil
Extra Light
Maintains the original flavour of your dishes

आलू का परांठा

सामग्री : 1 कप गेहूं का आटा, स्वादानुसार नमक और गूंधने के लिए दहीवाला पानी।

भरावन के लिए : 4 आलू उबले और मैश किए हुए, स्वादानुसार नमक, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 1 बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर, 1 छोटा चम्मच हरी मिर्च बारीक कटी, स्वादानुसार ताजी पिसी काली मिर्च और बोर्जेस एक्स्ट्रा लाइट ऑलिव ऑइल।

विधि : आटे को दही के पानी से गूंध लें। इसे 15 मिनट तक रहने दें। उबले आलू में नमक और हरी मिर्च, हरा धनिया, अमचूर, काली मिर्च पाउडर मिलाएं और गोले बनाएं। गुंधे आटे के पेड़े बनाएं और भरावन भर कर बेल लें। तवा गरम करें। तैयार आलू परांठा डालें। ऑलिव ऑइल लगा कर उलट-पलट कर सेंक लें। हरी चटनी या आंवले की चटनी के साथ परोसें।

BORGES
MASTERS SINCE
-1896-
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
For food that's full of life
Irresistible aroma & flavour

गोल्डन नूडल्स चाट

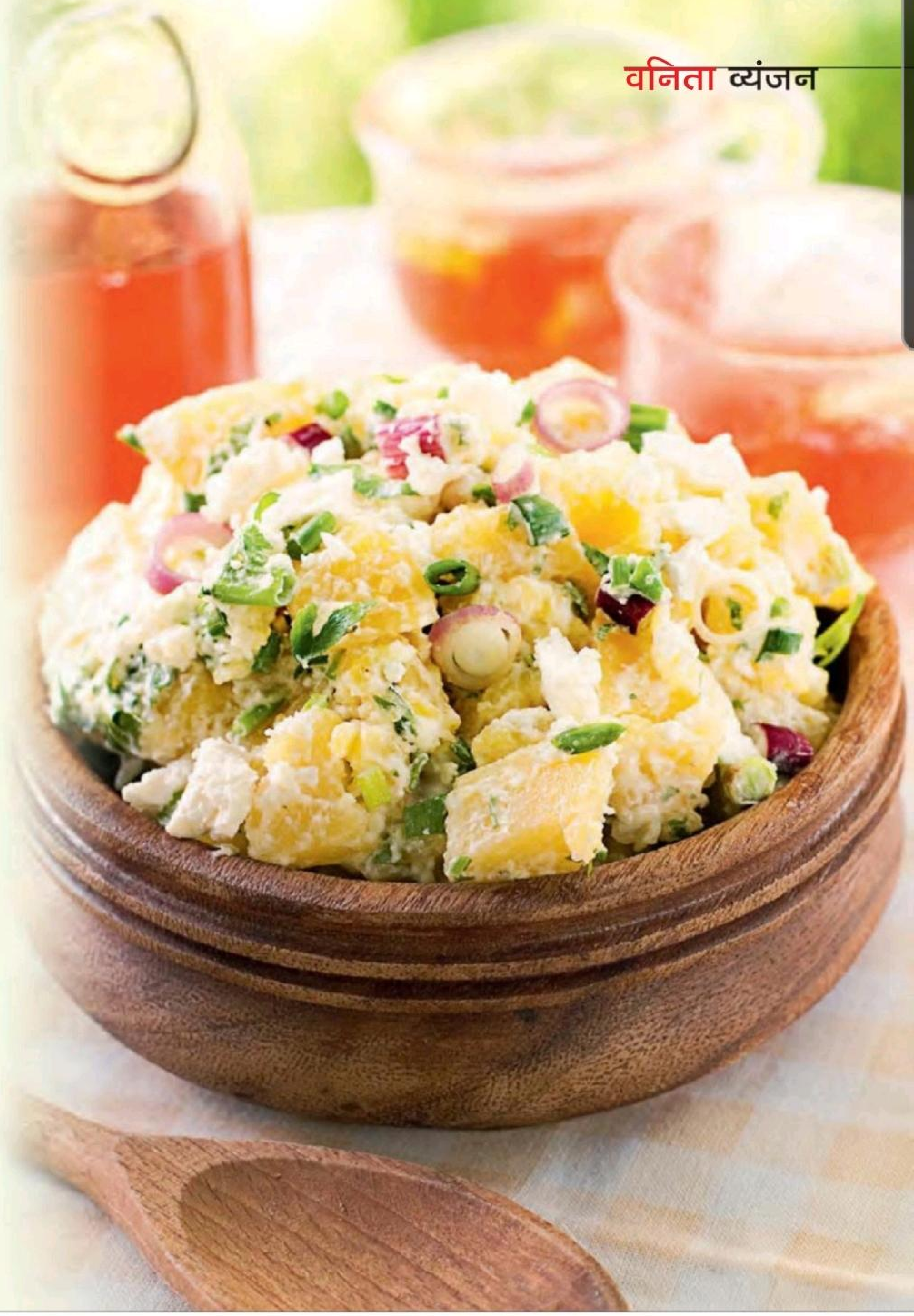
सामग्री : 2 पैकेट नूडल्स, 1/2 कप लोबिया उबली हुई, 1 गाजर लंबी बारीक कटी, 1 शिमला मिर्च बारीक कटी, 1 पत्तागोभी बारीक कटी, 2 प्याज स्लाइस में कटे, स्वादानुसार टोमैटो सॉस, 1/4 छोटा चम्मच चाट मसाला, स्वादानुसार नमक, काला नमक, लाल मिर्च पाउडर और काली मिर्च, 1/4 छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स, 1/4 छोटा चम्मच भुना जीरा, 1/2 कप गोभी के फूल कटे, 1 छोटी पीली शिमला मिर्च चौकोर कटी, 1/4 कप आलू भुजिया और तलने के लिए बोर्जेस एक्स्ट्रा लाइट ऑलिव ऑइल।

विधि : कड़ाही में नूडल्स को तल कर निकाल लें और सर्विंग डिश में कुरकुरे नूडल्स की तह लगाएं। उबली लोबिया डालें। ऊपर से काला नमक, नमक, चाट मसाला, लाल मिर्च, काली मिर्च व भुना जीरा बुरकें। गरम तेल में प्याज, गोभी, बेलपेपर अलग-अलग तल कर निकाल लें। नूडल्स पर इसकी तह लगाएं। फिर से काला नमक, नमक, लाल व काली मिर्च, चाट मसाला व भुना जीरा बुरकें। ऊपर से सॉस छिड़कें। तली पीली शिमला मिर्च, पत्तागोभी और प्याज की लेअर लगाएं। काला नमक, नमक और चिली फ्लेक्स बुरकें। अंत में गाजर और आलू भुजिया बुरकें।

जुकिनी एंड टरमेरिक सूप

सामग्री : 1 मध्यम आकार का प्याज बारीक कटा, 3 लहसुन की कलियां, 300 ग्राम जुकिनी, 200 ग्राम आलू छील कर बारीक कटे, 2 छोटे चम्मच हल्दी, 200 मि.ली. दूध, 50 मि.ली. बोर्जेस एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल, 80 ग्राम पिस्ता, स्वादानुसार नमक व काली मिर्च।

विधि : पैन में ऑलिव ऑइल गरम करें। इसमें प्याज फ्राई करें। लहसुन डालें। कुछ देर बाद जुकिनी डालें और 5-7 मिनट तेज आंच पर फ्राई करें। आलू डालें और 10 मिनट तक पकाएं। इसमें नमक, काली मिर्च और पानी मिलाएं। सब्जी गलने तक पकाएं। हल्दी मिलाएं। दूध मिलाएं और 10 मिनट तक पकाएं। ठंडा करें। मिक्सी में स्मूद पेस्ट बनाएं। पिस्ता से सजा कर परोसें।



पोटैटो सलाद

सामग्री : 1/2 किलो आलू उबले और चौकोर कटे हुए, 1/2 छोटा चम्मच मस्टर्ड पाउडर, 1 कप मेयोनीज, 2 प्याज छोटे चौकोर क्यूब्स में कटा, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया पाउडर, स्वादानुसार नमक और बोर्जेस एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल।

विधि : ऑलिव ऑइल में प्याज सुनहरा होने तक तलें और किसी बरतन में निकाल लें। इसमें उबले आलू क्यूब्स में काट कर डालें। इसमें मेयोनीज, नमक और मस्टर्ड पाउडर मिलाएं। हरा धनिया बुरकें। फ्रिज में रख कर ठंडा करके परोसें।

BORGES
MASTERS SINCE
-1896-
OLIVE LEAF INFUSION
Relieve stress naturally
2x* Anti-oxidants | Zero Caffeine
*vs Green tea
BORGES
STRESS RELIEF
OLIVE leaf
INFUSION

हेल्दी पास्ता सलाद

सामग्री : 300 ग्राम पास्ता, 1 छोटा ब्रोकली, 100 ग्राम पालक और 150 ग्राम प्रॉन मछली।

सलाद ड्रेसिंग के लिए : 3 छोटे चम्मच बोर्जेस एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल, 1 छोटा चम्मच शहद, 1/2 छोटा चम्मच मस्टर्ड पाउडर, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च।

विधि : पानी उबालें। पास्ता डाल कर उबालें। इसे छान लें और एक्स्ट्रा वर्जिन ऑइल मिलाएं। ब्रोकली को नमक मिले पानी में ब्लांच करें। पैन में तेल गरम करें। इसमें प्रॉन फ्राई करें और ब्रोकली मिलाएं। नमक और काली मिर्च डालें। पालक डालें। तेज आंच पर सभी को स्टरफ्राई करें और उबले पास्ता में मिलाएं। ऑलिव ऑइल, शहद, सरसों पाउडर, नमक और काली मिर्च मिला कर तुरंत परोसें।

BORGES
FARFA
ALLE

हमस, वेजिटेबल एंड स्प्राउट्स रैप

सामग्री : 4 रोटी, टॉर्टिया या रैप, 1 गाजर कसी हुई, 1 खीरा स्लाइस किया हुआ, 1 टमाटर बारीक कटा या स्लाइस किया हुआ, 200 ग्राम सफेद चने उबले हुए, 50 मि.ली. बोर्जेस एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल, 1/4 कप बींस स्प्राउट, मुट्ठीभर अखरोट, स्वादानुसार नमक, नीबू का रस और चिली फ्लेक्स।

विधि : मिक्सी में उबले चने, 30 मि.ली. ऑलिव ऑइल व थोड़ा सा नमक डाल कर पेस्ट तैयार करें। इस पर चिली फ्लेक्स और बचा ऑलिव ऑइल मिलाएं। टॉर्टिया एक साइड से गरम करें। ऊपर से हमस स्प्रेड करें। अखरोट बुरकें। कसी गाजर, टमाटर, खीरे की स्लाइस सेट करें और बींस स्प्राउट बुरकें। चाहें, तो थोड़ा सा ऑलिव ऑइल स्प्रे कर सकती हैं। नीबू का रस निचोड़ें और रोल करके परोसें।

125
BORGES
1896 - 2021
Taking care of what matters

BORGES®
MASTERS SINCE
-1896-

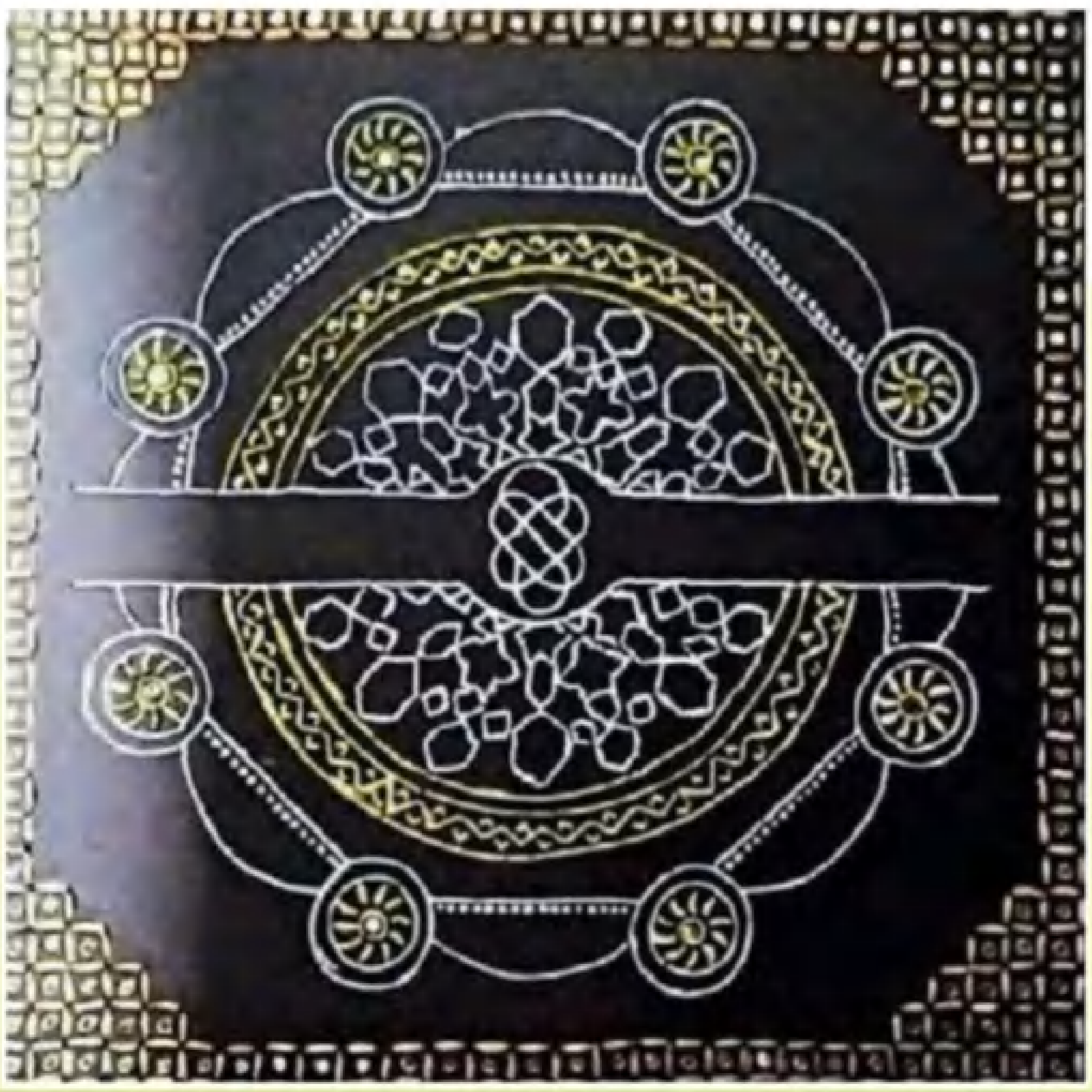
EXTRA LIGHT OLIVE OIL

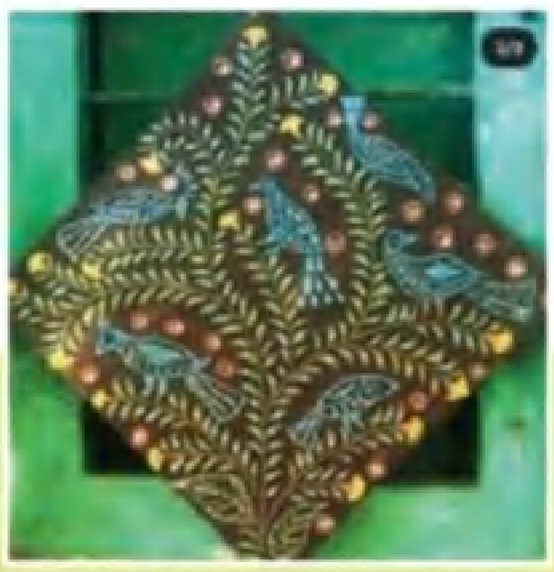
Who says Olive oil is not for Indian cooking?

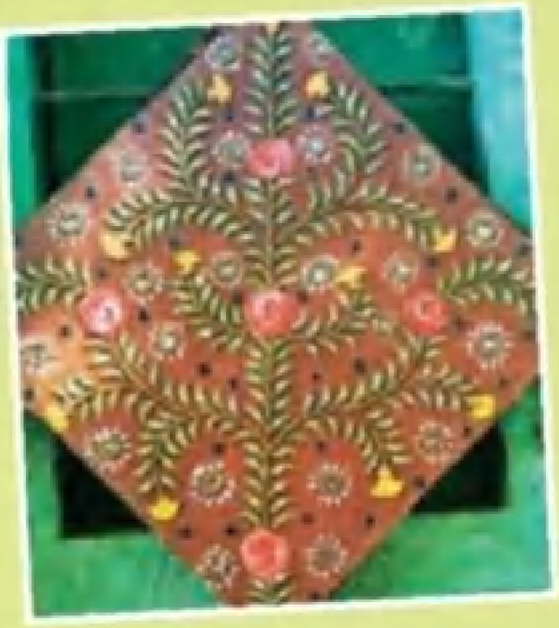
All the goodness of Olive oil
& light flavour

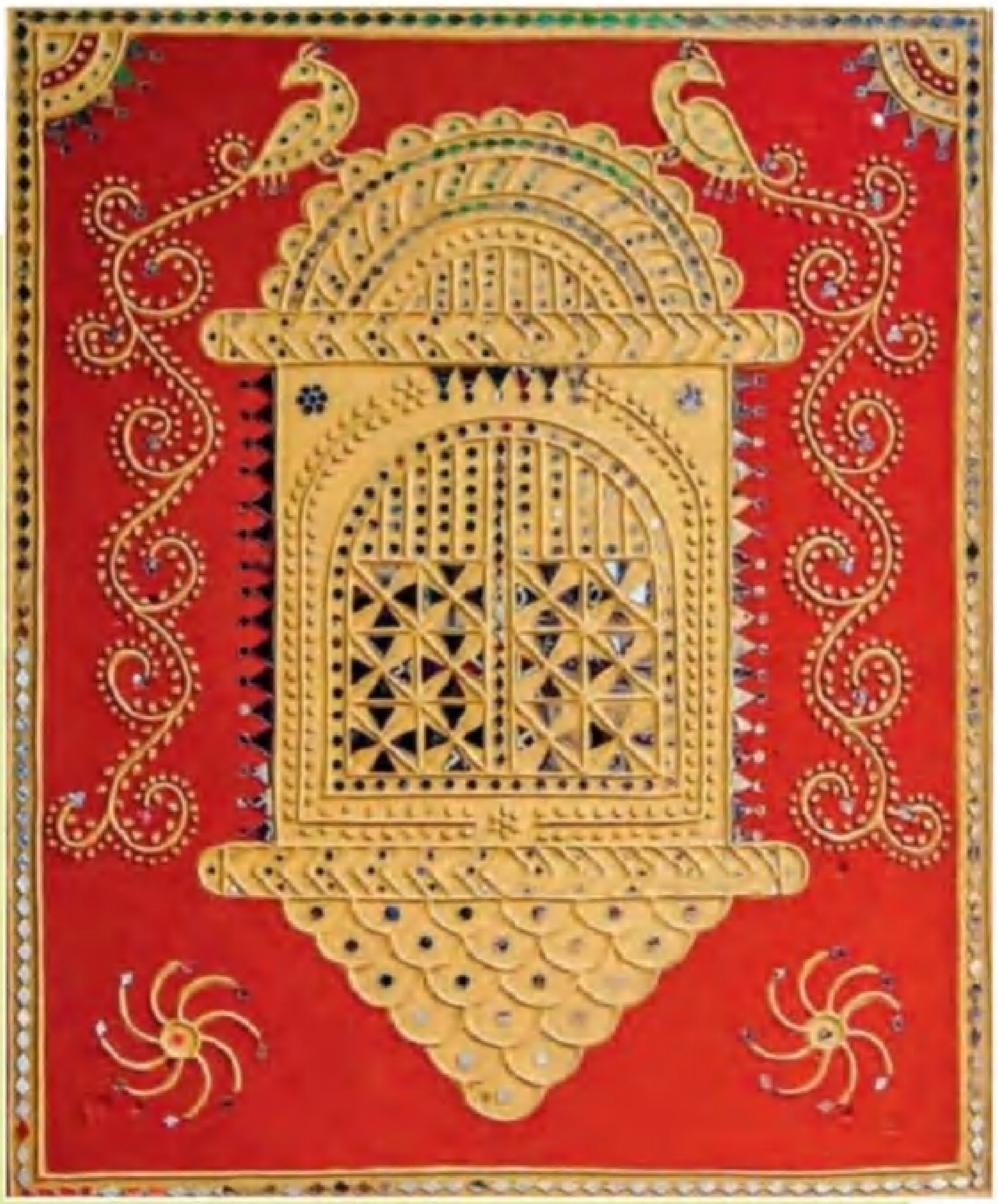
Perfect for everyday
Indian cooking

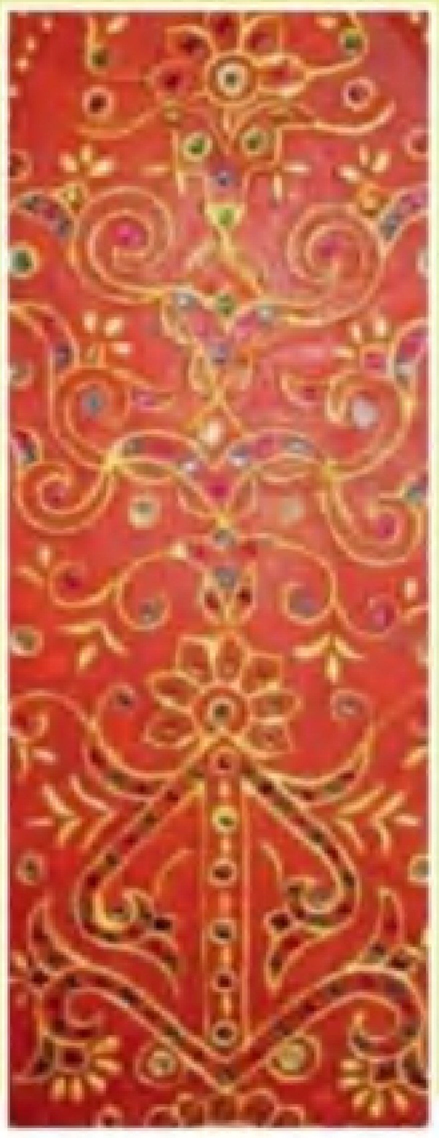
BORGES
Olive Oil
Extra Light
IDEAL FOR FRYING, ROASTING, SAUTEING AND ALL INDIAN DISHES

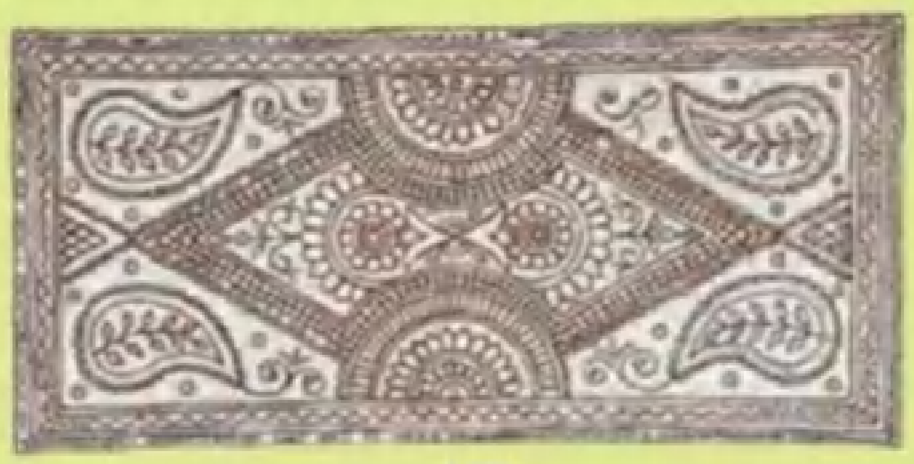


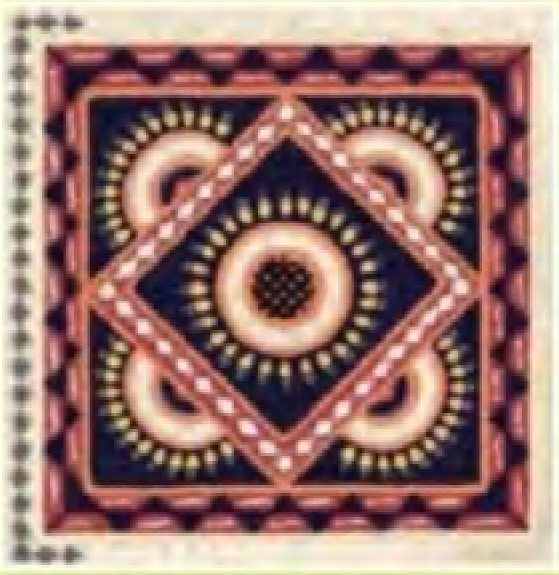








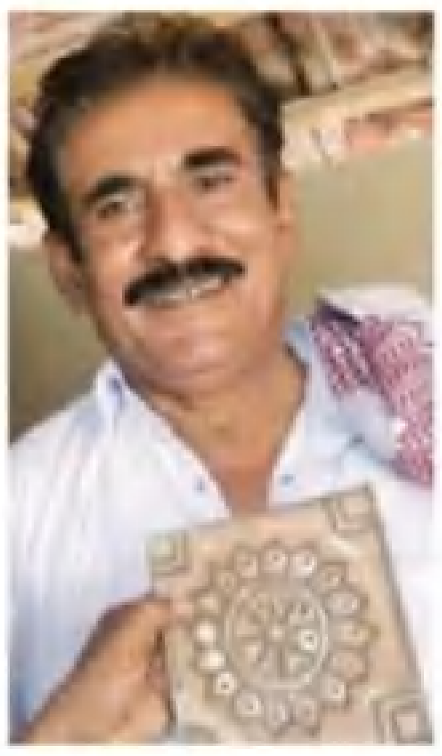




गुजरात की कला

दीवारों पर करें लीपन आर्ट

मिट्टी और मिरर से तैयार लीपन कला की बात ही कुछ और है। आप भी ट्राई करें—



देश की लीपन कला को बचाए रखना है, तो ज्यादा से ज्यादा इसमें रुचि दिखाएं और खुद भी तैयार करें।

-महमूद भाई
लीपन कलाकार,
कच्छ, गुजरात

लीपन कला गुजरात की धरोहर है। लीपन ज्यादातर गांवों की महिलाओं द्वारा अपने घरों को सजाने के लिए किया जाता है। पारंपरिक तरीके की बात करें, तो पहले कच्चे घरों को गोबर और मिट्टी मिला कर लीपा जाता था। इससे घर ठंडे भी रहते थे। घरों को लीपने के बाद चावल के पाउडर से रंगोली बनायी जाती थी। इसे मांडणा कहते हैं। आज भी कच्छ के कई घरों को गोबर व मिट्टी से लीपते हैं और उसे मांडणा से सजाते हैं। लेकिन समय के साथ-साथ लीपन कला को शहरों के लोग भी पसंद करने लगे हैं। माना जा सकता है कि गांव की महिलाओं ने लीपन को कला के तौर पर शहरों तक पहुंचाया। इसके लिए सबसे पहले कैनवास फ्रेम को मिट्टी से लेप कर बेस तैयार किया जाता है। इसके बाद इसे पेंट करके सुखाया जाता है। पेंट से लीपन डिजाइन बनाया जाता है। आजकल कई तरह के छोटे या मीडियम साइज के लीपन आर्ट डिजाइन को कैनवास पर उतारने और उन्हें मिरर से सजाने का चलन है। दीवाली जैसे मौकों पर लीपन आर्ट उपहार में दिए जाते हैं।

लीपन में कुछ नए प्रयोग

ज्यादातर गुजरात के लोग लीपन आर्ट से अपने आंगन व बालकनी की दीवारें सजाते हैं, जिसमें आजकल वे चिकनी मिट्टी, वॉटर कलर पेंट या फूड कलर का भी इस्तेमाल करते हैं। कच्छ में रन उत्सव के दौरान लीपन आर्ट करनेवाले मशहूर महमूद भाई बताते हैं कि उनका पूरा परिवार लीपन आर्ट में माहिर है। खुद महमूद भाई 20 साल की उम्र से लीपन आर्ट कर रहे हैं। उनका मानना है कि लीपन कला के लिए वॉइट सैंड, गोबर, चिकनी मिट्टी और फेविकॉल का इस्तेमाल होता है। इसको मिला कर मिश्रण तैयार किया जाता है, जिससे लीपन कला बनाते हैं। एक फीट लीपन ऑर्ट की कीमत 300 रुपए है। टेंट सिटी ऑफ रन उत्सव में महमूद भाई की कला देखते ही बनती है।

आप बनाएं लीपन आर्ट

आपको घर में लीपन कैनवास तैयार करने के लिए चाहिए एक मीडियम साइज का कैनवास, पॉलीमर क्ले दो पैकेट, ऑइल पेंट और मिरर। सबसे पहले कैनवास पर चारों ओर लाइन ड्रॉ कर लें। कैनवास के बीचोंबीच पेंसिल से डॉट लगाएं। इस पर गोल मिरर चिपकाएं। क्ले की पतली बत्ती बनाएं। मिरर के आसपास फेविकॉल लगाएं। उसके बाद तैयार बत्ती को मिरर के चारों ओर लगाएं। इसी तरह डिजाइन तैयार करें। तैयार डिजाइन के बीच-बीच में वॉटर या ऑइल कलर करें। लीपन आर्ट का पूरा फ्रेम तैयार हो जाएगा। पूरी तरह से सूखने के बाद दीवार पर टांग सकती हैं।

◆ ***फोटो और इनपुट : पूजा भट्ट***

खंडेलवाल समाज का उभरता चेहरा

दलगत राजनीति से ऊपर उठ कर समाजसेवा करने का हुनर कोई नरेश खंडेलवाल से सीखे।

यदि आप जीवन में समाज व अपने परिवार के लिए कुछ करना चाहते हैं, तो आपको कवि दुष्यंत कुमार की इन पंक्तियों को सच करके दिखाना होगा—*एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारो।* जी हां, राजस्थान के नरेश खंडेलवाल पर ये पंक्तियां बिलकुल सटीक बैठती हैं। आरंभ में लोहे के व्यापार में नौकरी करने के पश्चात मंडी गोविंदगढ़ में साल 2003 में अपना व्यवसाय आरंभ करनेवाले श्री नरेश आज नामचीन स्टील उत्पादनकर्ता हैं, जहां वे स्टील के पाइपों का निर्माण राजधानी कास्टिंग प्राइवेट लिमिटेड के नाम से कर रहे हैं। संत सुंदरदास के पदचिह्नों पर चलते हुए श्री नरेश खंडेलवाल ने पूरे देश के खंडेलवालों को एक मंच पर लाने के लिए अपने कार्यकाल में भुवनेश्वर, कटक, उज्जैन, इंदौर, चंडीगढ़, जबलपुर, कोलकाता, जयपुर, दिल्ली व कोटा में अधिवेशन कर लाखों व्यक्तियों को जोड़ने का कार्य किया है। 2003 के बाद सभी मंचों पर अपने सुझावों पर कार्य करते हुए महासभा में यह संस्था प्रतिवर्ष असक्षम छात्र व छात्राओं में 75 से 80 लाख तक बिना ब्याज के लोन देती है। गरीब विधवाओं को प्रति माह 1000 रुपए तक की विधवा पेंशन योजना आरंभ की है। गरीब छात्राओं के लिए संस्थान के स्कूल व महाविद्यालय में निशुल्क शिक्षा की व्यवस्था है, जिसका खर्च स्वयं श्री नरेश खंडेलवाल उठाते हैं।

विभिन्न स्थानों पर गौशालाएं बनवा कर गायों को संरक्षण प्रदान करने के काम को भी इन्होंने एक चुनौती के रूप में लिया।

अमूमन लोग समााजसेवी संस्थाओं से जुड़ कर सिर्फ अपना ही हित साधने की कोशिश करते हैं, जो बेहद गलत है। इन संस्थाओं में विभिन्न पदों के लिए होनेवाले चुनाव राजनीतिक चुनावों का ही रूप ले लेते हैं, जिनमें लोग एक-दूसरे पर कीचड़ उछालने से भी बाज नहीं आते, लेकिन नरेश खंडेलवाल संस्थाओं व चुनावों में दलगत राजनीति के सख्त खिलाफ हैं। उनका मानना है कि आनेवाले दिनों में अखिल भारतीय खंडेलवाल महासभा में वे यदि सर्वोच्च स्थान के लिए चुने जाते हैं, तो समाज की मूलभूत समस्याओं के समाधान के साथ-साथ दलगत राजनीति को भी समाप्त करने के प्रयास करेंगे।

श्री नरेश का मानना है कि हर सामाजिक कार्यकर्ता को सिर्फ हर समय मानव कल्याण से जुड़े कार्य करने के लिए तत्पर रहना चाहिए और यदि सामर्थ्य हो, तो हर किसी की मदद करने के लिए तत्पर रहना चाहिए।

नरेश जी के पारिवारिक व निजी जीवन की बात करें, तो ये राजस्थान के अलवर जिला मुख्यालय से 60 किलोमीटर दूर एक छोटे से गांव चतरपुरा के रहनेवाले थे। 1958 तक इस गांव में समाचार पत्र नहीं जाता था, वहीं के रहनेवाले सेठ जगदीश प्रसाद जसोरिया व स्वर्गीय श्रीमती कर्पूरी के इस पुत्र का प्रारंभिक जीवन हालांकि काफी संघर्षों से भरा रहा, लेकिन आगे आनेवाले 18 वर्ष में अपने व्यक्तित्व का ऐसा परचम लहराया कि स्टील की दुनिया का एक बेताज बादशाह बन गया। पंजाब के मंडी गोविंदगढ़ में कार्य करने के साथ नरेश खंडेलवाल चंडीगढ़ स्थित पंचकुला में अपने परिवार के साथ रह रहे हैं, लेकिन अभी भी जन्मभूमि व अपने बचपन के मित्रों को नहीं भूले। ये अखिल भारतीय खंडेलवाल राष्ट्रीय महासभा में गत 13 वर्ष से कार्यरत हैं। 2009 में चंडीगढ़ शहर में खंडेलवालों के महाअधिवेशन के सफल आयोजन के पश्चात महासभा में अगले 6 वर्ष तक उपाध्यक्ष की भूमिका निभाने के बाद इन्होंने 2016 से 2019 तक खंडेलवाल महासभा में प्रधान मंत्री की भूमिका में रह कर अपने दायित्व का निर्वहन किया।

श्री नरेश ने खंडेलवाल समाज के आधारभूत ढांचे में आमूलचूल परिवर्तन किए तथा अपने तीन वर्ष के प्रधान मंत्री के कार्यकाल में काफी सामाजिक कार्य भी किए। ये मंडी गोविंदगढ़ में स्टील चैंबर्स ऑफ कॉमर्स इंडस्ट्रीज में ट्रस्टी होने के साथ-साथ चंडीगढ़, जयपुर व दिल्ली की 13 से भी अधिक संस्थाओं के आजीवन ट्रस्टी हैं। ये जिला सीकर स्थित खांडेला तीर्थ स्थल में वरिष्ठ उपाध्यक्ष की भूमिका भी निभा रहे हैं।

◆ **विनोद रावत**

मेरा दामाद मेरा अभिमान

जिस दौर में बेटे अपने मां-बाप से मुंह मोड़ लेते हैं, वहीं मिलिए कुछ ऐसे दामाद से, जो अपने सास-ससुर को ना केवल पूरा सम्मान देते हैं, बल्कि उन्हें अपने साथ रखते हैं —

नेहा उस दिन बेहद परेशान थी, क्योंकि उसके वृद्ध मम्मी-पापा भाई के चेन्नई चले जाने के बाद अकेले पड़ गए थे और उनकी देखभाल करनेवाला कोई नहीं था। नेहा की परेशानी को उसके पति सौरभ ने चुटकियों में सुलझा दिया, वे अपनी ससुराल गए और अपने सास-ससुर को साथ ले आए। नेहा के मां-पिता जी बेटी के घर आने से कतरा रहे थे, लेकिन सौरभ ने अपने तर्क दे कर उन्हें मना ही लिया। इधर नेहा तो अपने पति पर मर मिटी, उधर उसके मम्मी-पापा अपने दामाद को किसी देवदूत से कम नहीं मानते।

जमाना बदल गया, लेकिन हमारे समाज की सोच वही दकियानूसी है। सौरभ जैसे युवाओं की सोच समाज को धीरे-धीरे बदल रही है। वाकई बेटी के घर का पानी ना पीने की सोच के दिन लद गए। इन्हीं पहलुओं को जानने के लिए हमने तलाश की कुछ ऐसे लोगों की, जिन्होंने अपने सास-ससुर को अपने मां-बाप की तरह सम्मान दिया, अपने पास रखा और उनकी हर जरूरत का खयाल रखा।

कभी लगा ही नहीं कि वे मेरे सास-ससुर हैं - मनोज वर्मा

हरिद्वार में रहनेवाले मनोज वर्मा के लिए उनके सास-ससुर किसी भी रूप में अपने माता-पिता से कम नहीं हैं। वे कहते हैं, ''मैं अपने घर में अपने मां-पापा से बहुत अटैच्ड रहा हूं। जबसे होश संभाला, अपनी मां को बीमार ही देखा था। मेरे पिता जी ने बचपन से ही हमें ऐसे संस्कार दिए कि हर बुजुर्ग का सम्मान करना है। जब रश्मि से शादी हुई, तो इनके मम्मी-पापा से मिल कर कभी ऐसा लगा ही नहीं कि वे मेरे अपने मम्मी-पापा नहीं हैं। वे जब भी हमारे घर रहते हैं, तो मैं ऑफिस से लौट कर उनके साथ घंटा-दो घंटा बिताता हूं, साथ खाना खाता हूं। बुजुर्गों को और क्या चाहिए, उन्हें किसी का साथ मिले, अच्छा लगता है। मैंने अपने सास-ससुर को अपना समय दिया और यही वजह रही कि उन्होंने भी कभी मुझे दामाद नहीं माना। हमेशा बेटे से बढ़ कर माना। कोई भी फैसला लेना हो, तो वे लोग मुझसे जरूर राय लेते हैं।''

पुरानी बातों को याद करते हुए मनोज कहते हैं, ''मेरे पापा का देहांत 2010 में हो गया था, तब मेरे खालीपन को मेरे सास-ससुर ने अपने प्यार से भर दिया। इनमें मुझे अपने मां-बाप की छवि ही दिखती है। मैं इनको पूरा सम्मान देता हूं, तो इन्होंने भी मुझे भरपूर स्नेह दिया है। ससुर जी के रिटायर होने के बाद ये दोनों ज्यादातर समय हमारे पास ही बिताते हैं। हमें भी बहुत अच्छा लगता है। अभी लॉकडाउन में करीब 2 साल तक वे लोग हमारे पास ही रहे। वे जाना भी चाहते थे, लेकिन हमने उन्हें सेफ रखने के लिए कहीं जाने नहीं दिया। मेरी बेटी एनी भी अपने नाना-नानी से खूब घुलीमिली है। घर में बुजुर्गों का साया हो, तो बच्चे भी बेहतर संस्कार पाते हैं। आज के समय में यह बहुत महत्वपूर्ण है।''

समाज के परंपरागत ढांचे के बारे में बात करते हुए मनोज कहते हैं, ''मैंने देखा है कि माता-पिता जितना अपनी बेटी के करीब होते हैं, उतना अपनी बहू से नहीं हो पाते। अभी भी मम्मी मेरी वाइफ रश्मि से जिस तरह बात करती हैं, डांटती हैं, लगता है कि उनके लिए रश्मि वही छोटी सी बच्ची है। ऐसा वे अपनी बहू के साथ नहीं कर सकतीं। यह झिझक स्वाभाविक है। अब बदलते जमाने के साथ हमारी सोच बदली है। हम बेटे-बेटी में फर्क नहीं करते। देखिए, मेरी एक ही बेटी है। चाहता हूं कि उसकी परवरिश ऐसी हो कि वह भी हमारे पदचिह्नों पर चले। दरअसल जिस घर में बड़ों का, महिला का सम्मान होता है, वहीं बरकत होती है। मेरा तो यह मानना है कि चाहे सास-ससुर हों या कोई दूसरे बुजुर्ग, उनका सम्मान जरूर करना चाहिए। दूसरी बात, आप अपनी पत्नी के माता-पिता का सम्मान करते हैं, तो पत्नी की नजरों में आपका कद ऊंचा उठता है और दांपत्य जीवन में बढ़िया बैलेंस बनता है।''

समाज में आ रहा है सकारात्मक बदलाव

डॉ. ऋतु सारस्वत दामाद के बेटे संस्करण को समाज में आ रहे पॉजिटिव बदलाव की तरह देखती हैं। वे कहती हैं कि शहरों में दामाद अपने सास-ससुर के लिए बेटा साबित हो रहे हैं, लेकिन गांवों-कस्बों में अभी भी रूढ़िवादी परंपरा कायम है। वहां दामाद मेहमान की तरह ही होता है, जिसकी खूब आवभगत की जानी चाहिए। जिन परिवारों में केवल बेटियां ही हैं, वहां दामाद से अपेक्षा की जाती है कि वे बेटे का फर्ज निभाएंगे। आज बेटियां पढ़-लिख गयी हैं, वे शादी से पहले ही अपने होनेवाले पति से यह चर्चा कर लेती हैं कि वे उनके माता-पिता का भी ध्यान रखेंगे। जब बेटा हाथ खड़े कर दे कि वह अपने वृद्ध माता-पिता को अपने साथ नहीं रख सकता, तो दामाद अपने सास-ससुर की देखभाल के लिए आगे आते हैं। ऐसे ही एक परिवार के बुजुर्गों के लिए उनकी बेटी ने अपने पति से कहा कि जिस तरह मैं आपके माता-पिता की देखभाल कर रही हूं, उसी तरह मैं चाहती हूं कि आप भी मेरे माता-पिता की देखभाल करें। इसका पॉजिटिव पहलू यह रहा कि एक ही घर में चार बुजुर्ग इकट्ठे हो गए। ना केवल उनका एकाकीपन दूर हो गया, बल्कि उनके लिए घर एंजॉयमेंट करने की जगह भी बन गयी। इस तरह का कॉन्सेप्ट महानगरों में डेवलप हो रहा है। हालांकि इसमें एक पेंच भी है, ऐसे में बेटे के मन में यह शक घर कर सकता है कि उसका बहनोई कहीं उसके मां-बाप की संपत्ति ना हड़प ले। लेकिन यह उनकी आशंका बेवजह भी हो सकती हैं। उन्हें अपने माता-पिता से इस बारे में बात करनी चाहिए कि क्या ऐसा हो सकता है। भाई-बहन के रिश्ते में कड़वाहट ना पैदा हो, इसके लिए आपस में बात करनी जरूरी है। हालांकि यह सच है कि जिस तरह बहू एक सीमा के बाद बेटी नहीं हो सकती, उसी तरह दामाद भी एक हद तक ही बेटा बन सकता है। अगर पिता डांट दे, तो बेटा बुरा नहीं मानता, जबकि ससुर कुछ कह दे, तो दामाद को बुरा लग सकता है। यह इसलिए होता है, क्योंकि वहां प्रेम का बंधन नहीं होता, दायित्व का बंधन होता है। मेरा मानना है कि दामाद और ससुर दोनों अपनी मर्यादा का पालन करें, तो संबंध बेहतर बने रहेंगे। दामाद द्वारा अपने सास-ससुर की देखभाल बेटे की तरह करने की परंपरा बढ़ रही है, क्योंकि एकल परिवार बढ़ रहे हैं और लड़कियों को अपने परिवार के साथ अपने मां-बाप के सुरक्षित भविष्य की भी चिंता है। वे ऐसे पति को बहुत प्यार करेंगी, सम्मान करेंगी, जो उनके माता-पिता को सम्मान देंगे। कोई भी रिश्ता गिव एंड टेक का होता है।

डॉ. ऋतु सारस्वत
समाजशास्त्री

मैंने अपने ससुर जी में अपना पिता पाया - एम. एल. शर्मा

एम. एल. शर्मा दिल्ली एनसीआर में रहते हैं और अपने ससुर श्री बच्चन श्रीवास्तव को याद करते हुए कहते हैं, ''मैंने उनमें हमेशा पिता का रूप ही देखा। दरअसल मेरे पिता जी की यादें मेरे पास नहीं थीं, क्योंकि वे मेरे छुटपन में ही गुजर गए थे। मां की तबीयत भी कुछ ठीक नहीं रहती थी। ऐसे में मेरे अंतर्मन में पेरेंट्स की कमी हमेशा खलती रही। इंसान के जीवन में कोई कमी रहती है, तो वह उसे पूरा करने का प्रयास करता है। मैंने शुरू से ही सोच रखा था कि ऐसे घर में शादी करूंगा, जहां सिर्फ बेटियां ही हों, ताकि मैं उनकी बेटे की कमी को पूरा कर सकूं। संयोग ऐसा बना कि रितु से मेरी शादी हुई, जिनकी 2 और बड़ी बहनें ही हैं। मैं अपने ससुर जी के काफी करीब था। अपने दोनों दामादों से अधिक वे हमारे पास रहे। शायद रुचियां मेल खाती थीं। अपने जीवन के आखिरी दिन भी उन्होंने हमारे साथ ही बिताए।''

इन ससुर-दामाद की बॉन्डिंग कमाल की थी। ये दोनों ससुर-दामाद कम, दोस्त ज्यादा थे। एम. एल. शर्मा कहते हैं, ''पापा एक फिल्मी पत्रिका में पत्रकार थे। वे जब भी हमारे घर आते थे, तो हमें बड़ी-बड़ी फिल्मी हस्तियों के किस्से सुनाया करते थे। हमारी महफिल भी खूब जमती थी। जब मैं शाम को ऑफिस से घर लौटता था, तो उन लोगों की उपस्थिति मुझमें एक नयी ऊर्जा भर देती थी। घर में किसी बुजुर्ग के ना होने से जो रौनक की कमी थी, वह मेरे सास-ससुर ने पूरी कर दी। मेरी ट्रांसफरेबल जॉब थी, तो पापा मेरी हर पोस्टिंग पर मेरे घर आ कर रहे थे।''

सासू मां को याद करते हुए वे कहते हैं, ''उनमें भी मैंने हमेशा मां का ही रूप देखा। मैं तो उनसे लड़ भी लिया करता था। उनसे कहता था कि क्या मां-बेटे में लड़ाई नहीं होती, तो हम दोनों तो लड़ ही सकते हैं। जब मैं अपनी ससुराल जाता, तो वे मुझे पूरे दामाद की ट्रीटमेंट देती थीं। मैं मना करता था। मैं तो उनके घर के छोटे-मोटे रिपेयरिंग के काम वैसे ही कर देता, जैसा कोई बेटा अपने घर में करता है। मैं दामाद के सारे बैरियर तोड़ देता था, लेकिन उन दोनों ने मेरे लिए दामादवाली रिस्पेक्ट हमेशा बनाए रखी। मेरी वाइफ कभी अपने पापा से कोई सख्त बात कहती, तो मुझे बुरा लगता था। मैं कह देता कि उनसे इस तरह बात मत करो, मैं बर्दाश्त नहीं कर सकता।''

पैसों के लेनदेन के बारे में शर्मा जी बताते हैं, ''मेरी वाइफ शादी से पहले एक जगह काम करती थी, वहां का प्रोविडेंट फंड का पैसा निकल नहीं पाया था। मैंने वे पैसे निकाल कर यह कहते हुए पापा को दिए कि ये पैसे रितु की शादी के पहले के हैं और इन पर आपका हक है। हालांकि बाद में उन्होंने चुपके से वे पैसे रितु के अकाउंट में जमा करा दिए थे।''

एम. एल. शर्मा की पत्नी रितु शर्मा कहती हैं, ''मेरे मम्मी-पापा ने इन्हें मुझसे भी ज्यादा अपना माना। इनकी और पापा की दोस्ती को देख कर पड़ोसी कहते थे कि उन्होंने इससे पहले ससुर-दामाद की ऐसी बॉन्डिंग नहीं देखी थी।''

◆ **गोपाल सिन्हा**

मिठासभरी दीवाली

इस बार घर में कम समय में आसानी से बन जानेवाली मिठाइयां ट्राई करें और अपने परिवार और मेहमानों का दिल जीत लें।

मोतीचूर के लड्डू

बैटर के लिए : 2 कप दरदरा बेसन, 2 चुटकी लाल फूड कलर, 2 चुटकी येलो फूल कलर और घी।

चाशनी के लिए : 1 कप चीनी, 50 मि.ली. पानी, 2 चुटकी खानेवाला लाल कलर, 2 चुटकी खानेवाला पीला कलर, 5-8 बूंद गुलाबजल, 1 बड़ा चम्मच खरबूजे के बीज, 10-12 छोटी इलायची के दाने और 1 बड़ा चम्मच पिस्ता 4 काजू।

विधि : एक बरतन में बेसन का पतला घोल बनाएं। उसमें लाल रंग और पीला रंग डाल कर मिलाएं। कड़ाही में घी डाल कर गरम करें। मोतीचूर बूंदी झारा पर थोड़ा सा घोल डाल कर उसे हल्का-हल्का एक हाथ से दूसरे हाथ पर पटकें। इसे छननी से छान कर निकाल लें। चाशनी तैयार करें। जब उसमें उबाल आने लगे, तो उसमें एक चुटकी लाल रंग और एक चुटकी पीला रंग डाल दें। बूंदी को डाल कर मिलाएं। सभी मेवे व इलायची घी में फ्राई करके डालें। 2-3 मिनट तक पकाएं। फिर उसे 10 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए रख दें। हलके हाथ से दबाते हुए लड्डू बनाएं।

Sweet Tips

- मावे को भून कर भुनी हुई सूजी में मिला कर भी स्वादिष्ट खोए सूजी के लड्डू बना सकते हैं।
- बेसन को सूजी के साथ भून कर बेसन सूजी के लड्डू बना सकते हैं।
- अगर आप दूध की जगह मिल्कमेड का प्रयोग कर रहे हैं, तब चीनी की मात्रा कम कर दें।
- मेवा आप अपने स्वादानुसार बदल सकते हैं।
- बेसन में थोड़ा-थोड़ा पानी डाल कर घोल बनाने से बैटर में कोई गुठलियां नहीं बनेंगी।
- बेसन को हमें ज्यादा गाढ़ा और ज्यादा पतला नहीं करना है।

खोया बेसन काजू के लड्डू

सामग्री : 25 काजू दरदरे पिसे हुए, 1 कप बेसन, 1 कप खोया/मावा, 1/4 कप घी, 1/2 कप पिसी चीनी और 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर।

विधि : नॉनस्टिक पैन में घी गरम करें। फिर इसमें बेसन डाल कर तब तक भूनें, जब तक कि इसमें से खुशबू ना आने लगे। अब इसमें खोया डाल कर लगातार चलाएं। जब खोया बेसन में अच्छी तरह मिक्स हो जाए, तब हरी इलायची पाउडर डाल कर मिक्स करें। गैस बंद कर दें और मिश्रण को एक बोल में निकाल लें। चीनी पाउडर मिलाएं और अच्छी तरह मिक्स कर लड्डू बना लें। लड्डू बना कर ठंडी जगह पर रखें।

- बूंदी छानते समय गैस की आंच मध्यम या कम होनी चाहिए, नहीं तो बूंदी जल जाएगी।
- बूंदी को पकने में ज्यादा से ज्यादा 10-15 सेकेंड का टाइम लगता है, इसलिए सावधानी रखनी होगी।
- मिश्रण को ठंडा ना होने दें। हल्के गरम मिश्रण से ही लड्डू बना लें, वरना ये बिखरने लगते हैं।
- बाजार में कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल भी मिल जाता है, लेकिन बाजार में मिलनेवाला कद्दूकस किया हुआ नारियल फुसफुसा होता है और उनसे बने हुए लड्डुओं में नारियल के लड्डू का पारंपरिक स्वाद नहीं मिलता। इसलिए नारियल को घर पर ही कद्दूकस करें या फूड प्रोसेसर से चूरा बना लें।

फ्रूटी रसगुल्ला ट्विस्ट

सामग्री : 12 मि.ली. फुलक्रीम दूध, 1 नीबू का रस या 1/4 कप दही, 1 बड़ा चम्मच सूजी, 1 कप चीनी, 1 कप तैयार कस्टर्ड, थोड़े से अनार के दाने, 1/2 सेब बारीक कटा।

विधि : दूध को गाढ़ा करें और इसे नीबू का रस या दही डाल कर फाड़ लें। छेना का पानी अलग करें और छेना को कुछ देर कपड़े में बांध कर लटकाएं। पानी पूरी तरह निकल जाने के बाद सूजी मिलाएं और मैश करें। इसके छोटे-छोटे बॉल्स तैयार करें। चीनी से चाशनी तैयार करें। उबलती चाशनी में बॉल्स डालें और 20 मिनट तक पकाएं। ठंडा होने पर बीच में से दो भाग करें। हर भाग में 1-1 चम्मच कस्टर्ड डालें। कटे सेब व अनार से सजा कर फ्रिज में ठंडा करके परोसें।

गोंद बेसन की बरफी

सामग्री : 50 ग्राम खानेवाला गोंद, 1/2 कप बेसन, 200 ग्राम नारियल कसा हुआ, 1/4 कप बादाम, 1/2 कप खरबूजे के बीज, 200 ग्राम मखाने, 3/4 पानी, 3/4 छोटा चम्मच इलायची दाने और 1/2 कप ग्राम देसी घी।

विधि : 2 बड़े चम्मच घी गरम करें। इसमें नारियल, मखाने और गोंद तल कर निकाल लें। पानी गरम करें। इसमें चीनी डालें और दो तार की चाशनी तैयार करें। कड़ाही में बचा घी गरम करें। इसमें बेसन भूनें। इसमें नारियल, मखाने और गोंद मिलाएं। चाशनी डाल कर तेजी से चलाएं। थाली पर चिकनाई लगाएं। तैयार मिश्रण इसमें फैलाएं। ठंडा होने दें। मनचाहे आकार में काट लें। इसी तरह आप लड्डू भी बना सकती है। मखाने को साबुत रखने की जगह 2-3 भागों में काट कर इस्तेमाल करें।

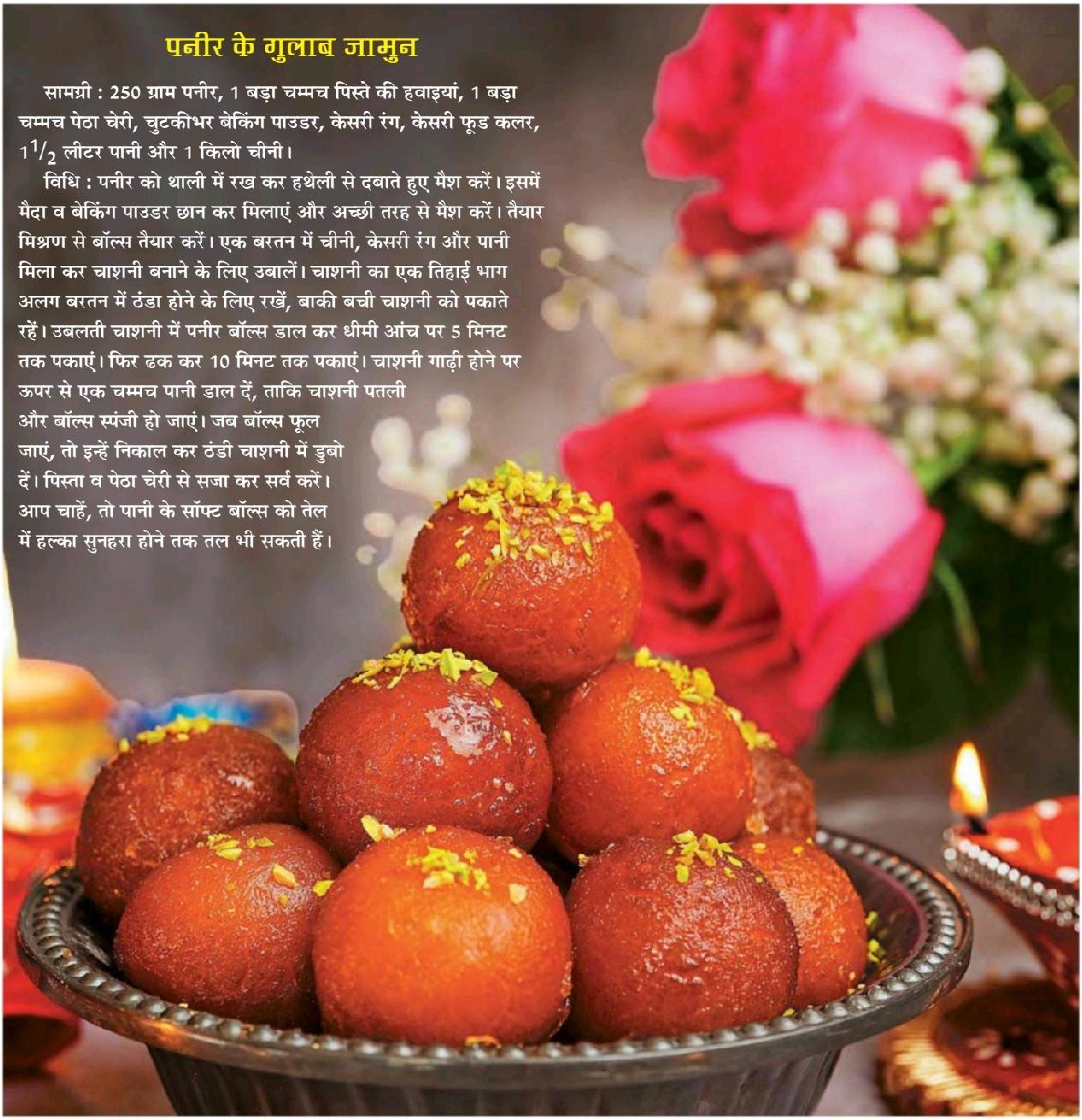
Sweet Tips

- रसमलाई या कोई भी फ्यूजन और इंस्टेंट मिठाई बनाने के लिए बेस के लिए आप रेडीमेड रसगुल्ला ले सकती हैं। बीच में से कटे रसगुल्ले पर गाढ़ा दूध, चॉकलेट सॉस, फ्रूटी शुगर सिरप या हनी डाल कर फ्रूट टॉपिंग ट्राई करें।
- बादाम, पिस्ता और काजू को घी में तल कर रखें और दरदरा करके मिठाई के ऊपर बुरकें।
- छेना घर में बनाने के लिए फुलक्रीम दूध को नीबू या सफेद सिरके से फाड़ लें। बहुत मुलायम छेने के लिए दही से दूध फाड़ें। दूध फाड़ने के बाद महीन कपड़े से छेना को लटका दें, जिससे सारा पानी निकल जाएगा। मीठे व्यंजन बनाने में छेने का इस्तेमाल किया जाता है।

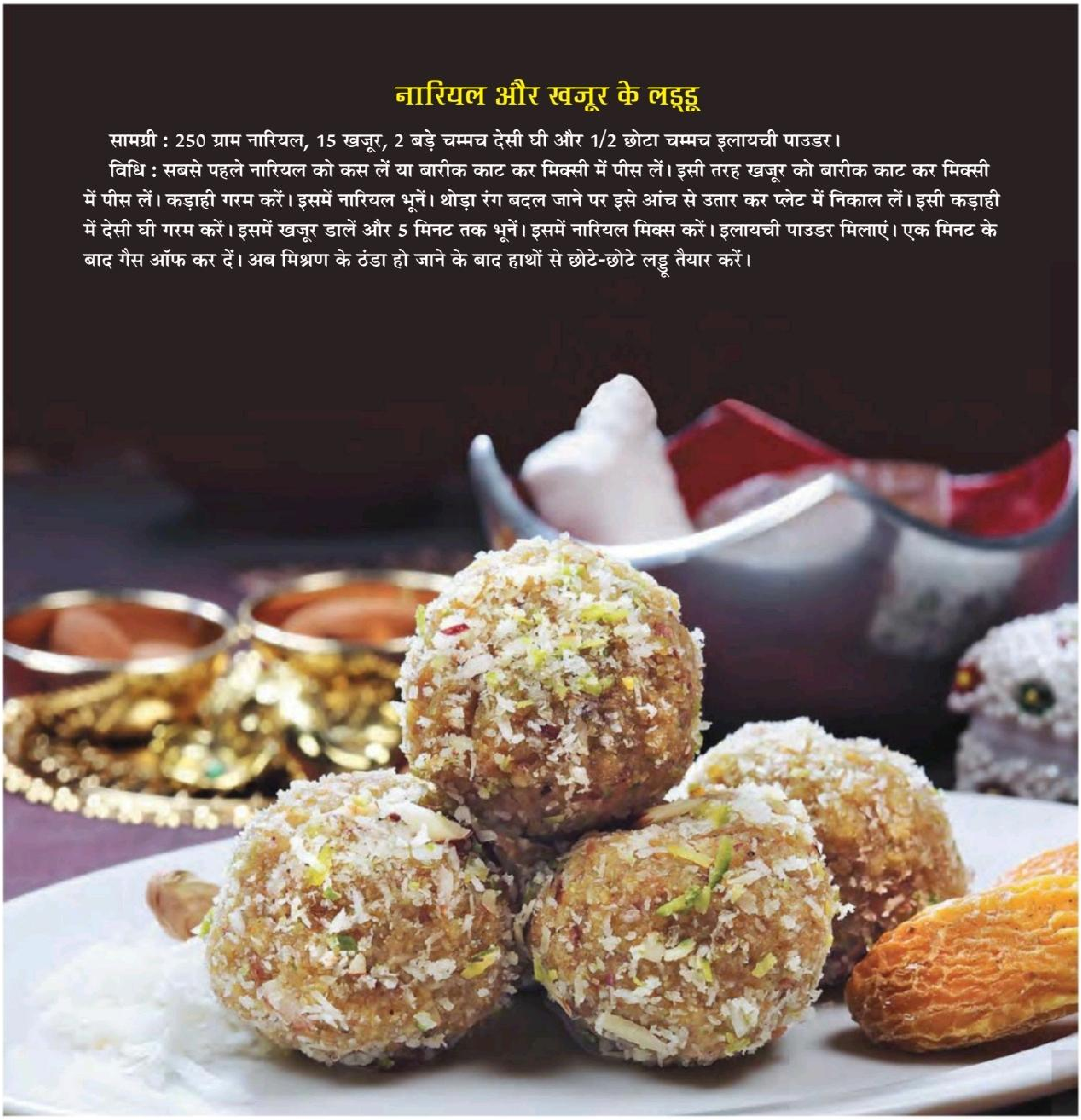
पनीर के गुलाब जामुन

सामग्री : 250 ग्राम पनीर, 1 बड़ा चम्मच पिस्ते की हवाइयां, 1 बड़ा चम्मच पेठा चेरी, चुटकीभर बेकिंग पाउडर, केसरी रंग, केसरी फूड कलर, $1^{1}/_{2}$ लीटर पानी और 1 किलो चीनी।

विधि : पनीर को थाली में रख कर हथेली से दबाते हुए मैश करें। इसमें मैदा व बेकिंग पाउडर छान कर मिलाएं और अच्छी तरह से मैश करें। तैयार मिश्रण से बॉल्स तैयार करें। एक बरतन में चीनी, केसरी रंग और पानी मिला कर चाशनी बनाने के लिए उबालें। चाशनी का एक तिहाई भाग अलग बरतन में ठंडा होने के लिए रखें, बाकी बची चाशनी को पकाते रहें। उबलती चाशनी में पनीर बॉल्स डाल कर धीमी आंच पर 5 मिनट तक पकाएं। फिर ढक कर 10 मिनट तक पकाएं। चाशनी गाढ़ी होने पर ऊपर से एक चम्मच पानी डाल दें, ताकि चाशनी पतली और बॉल्स स्पंजी हो जाएं। जब बॉल्स फूल जाएं, तो इन्हें निकाल कर ठंडी चाशनी में डुबो दें। पिस्ता व पेठा चेरी से सजा कर सर्व करें। आप चाहें, तो पानी के सॉफ्ट बॉल्स को तेल में हल्का सुनहरा होने तक तल भी सकती हैं।



- 1/2 छोटा चम्मच केसर लें, 2 बड़े चम्मच गरम पानी या दूध में केसर को अच्छी तरह मसल लें। ठंडा होने पर उसे अच्छी तरह से मिला लें। केसरी रंग हो जाने पर इसे प्रयोग में लाएं।
- आटे या बेसन से तैयार किसी भी तरह के लड्डू को बांधते समय भून कर तिल कर प्रयोग कर सकती हैं। इससे लड्डू देखने में सुंदर दिखेंगे और उनकी पौष्टिकता भी बढ़ेगी।
- चाशनी बनाते समय थोड़ा सा दूध डालें या अमरूद के एक-दो पत्ते डालें, तो चाशनी का रंग साफ हो जाएगा।
- तुरंत मीठा बनाने के लिए छेने में मलाई, चीनी, केसर, पिसी इलायची मिलाएं और अच्छी तरह मैश करके पेड़े बनाएं।



नारियल और खजूर के लड्डू

सामग्री : 250 ग्राम नारियल, 15 खजूर, 2 बड़े चम्मच देसी घी और 1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर।

विधि : सबसे पहले नारियल को कस लें या बारीक काट कर मिक्सी में पीस लें। इसी तरह खजूर को बारीक काट कर मिक्सी में पीस लें। कड़ाही गरम करें। इसमें नारियल भूनें। थोड़ा रंग बदल जाने पर इसे आंच से उतार कर प्लेट में निकाल लें। इसी कड़ाही में देसी घी गरम करें। इसमें खजूर डालें और 5 मिनट तक भूनें। इसमें नारियल मिक्स करें। इलायची पाउडर मिलाएं। एक मिनट के बाद गैस ऑफ कर दें। अब मिश्रण के ठंडा हो जाने के बाद हाथों से छोटे-छोटे लड्डू तैयार करें।

Sweet Tips

- खीर आप कई तरह से बना सकती हैं। गाढ़े दूध में चाहें, तो छेना और चीनी डाल कर बनाएं या लौकी या कद्दू डाल कर पकाएं। खीर अलग और स्वादिष्ट लगेगी। इसके अलावा आप गोभी की खीर भी बना सकती हैं।
- घर में दानेदार खोया बनाने के लिए दूध उबाल कर गाढ़ा कर लें। इसमें एक छोटा चम्मच टार्टरिक एसिड डालें और बराबर चलाती रहें। इससे दूध फट जाएगा, लेकिन दूध के थक्के नहीं जमेंगे। यदि टार्टरिक एसिड की मात्रा कम पड़े, तो थोड़ा और मिला दें। जब दूध सूख जाए, तो ठंडा होने के लिए रखें। इसे ठंडा ही प्रयोग में लाएं।
- फिरनी बनाते समय उबलते दूध में दरदरा टूटा बासमती चावल घी में हल्का भून कर इस्तेमाल करें।

◆ **रूबी**

एक दीप कोरोना मुक्त भारत के लिये आप भी जलाइये।
बावर्ची के संग स्वाद और सेहत से जगमगाती दीपावली मनाईये।

शुद्ध सरसों से निर्मित,
कोल्हू द्वारा तैयार

बावर्ची®
कच्ची घानी सरसों का तेल

शुभ दिवाली
New Pack
बावर्ची
कच्ची घानी
सरसों का तेल
+F
Fortified
NATRAJ

0% CHOLESTEROL & TRANS FATS

Ω RICH IN OMEGA

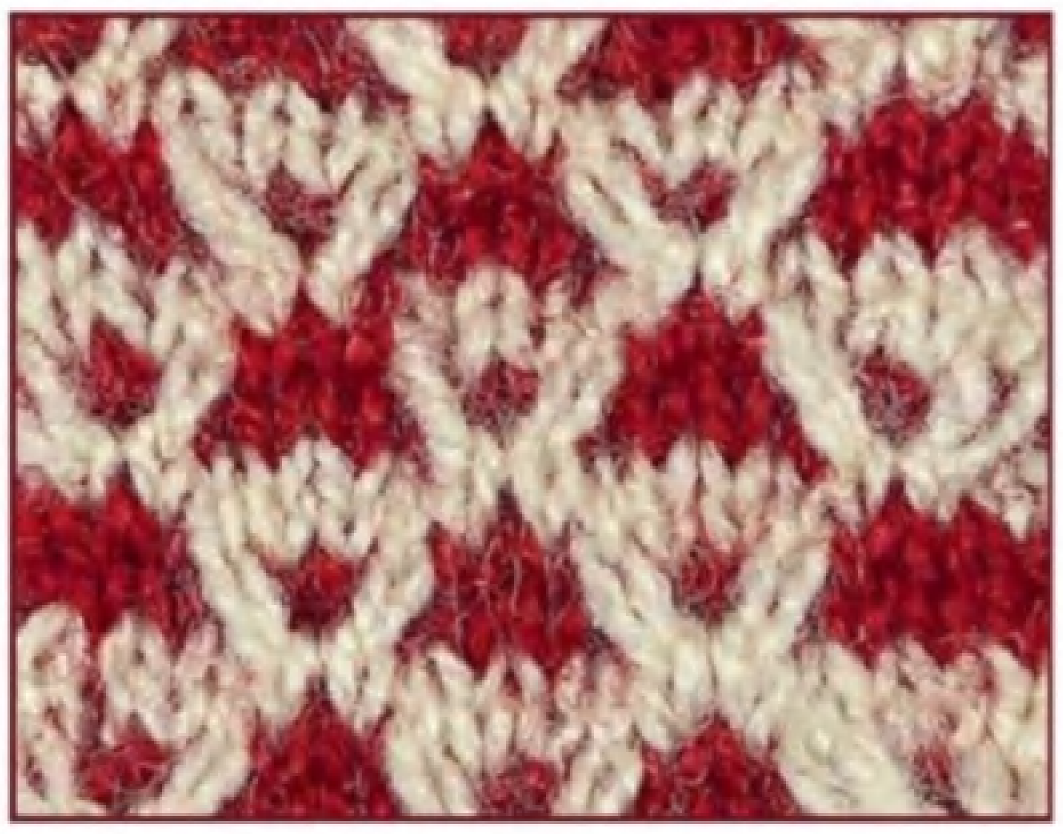
GOOD FOR HEART

For Trade Enquiry No. +91 8808712345 +91 9369177771

निटिंग लाइब्रेरी

इस बार हम दो-तीन रंगों की ऊन से बनाए जानेवाले आसान डिजाइनों की लाइब्रेरी ले कर आए हैं। रंगबिरंगी ऊन को मिक्स एंड मैच करते हुए अपनी पसंद के डिजाइन से पुलोवर बुनें।

||2 कलर के पैटर्न||



जेंट्स पुलोवर डिजाइन

सलाई पर लाइट रंग से 18 फं. डालें।

दो लाइन स्टा. स्टि. की बुन कर डिजाइन इस प्रकार डालें-

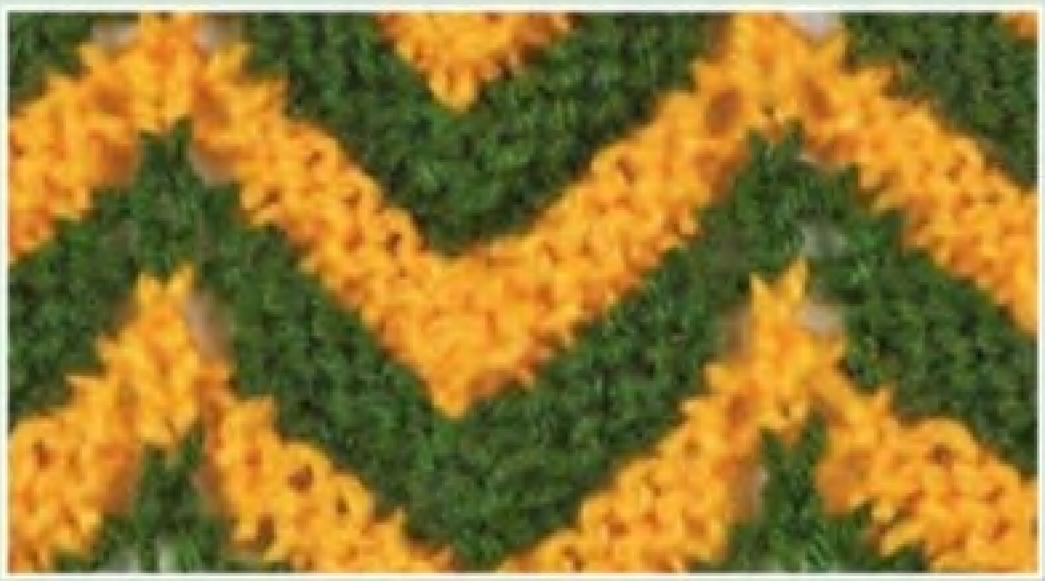
1 पंक्ति : डार्क रंग : 2 सी., 2 फं. बिना बुने उतारें, 4 सी. बुनें, 2 फं. बिना बुने उतारें, 4 सी., 2 फं. बिना बुने उतारें, अंत में 2 सी. बुनें।

2 पंक्ति : 2 उ., बिना बुने फं. उतारें, 4 उ., परी पंक्ति इसी तरह बुनें, अंत में 2 उ. बुनें।

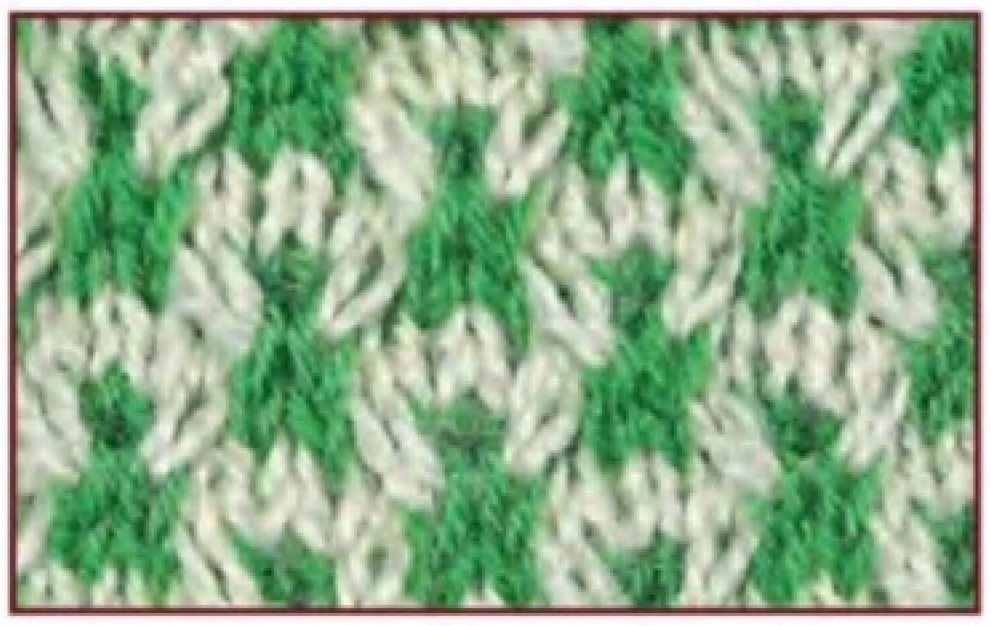
3 पंक्ति : लाइट रंग : 1 सी. बिना बुना फं. आगे से पहले बुनें, फिर बुना फं. बुनें, दोनों को एक साथ सलाई से उतार दें, फिर बुना फं. पीछे से पहले बुनें, फिर बिना बुना फं. बुनें, दोनों को एक साथ सलाई से उतार दें, पूरी सलाई इसी क्रम में बुनें, अंत में 1 सी.।

4 पंक्ति : परी उ. बुनें। एक से 4 पंक्ति तक दोहराएं।

जिगजैग पैटर्न

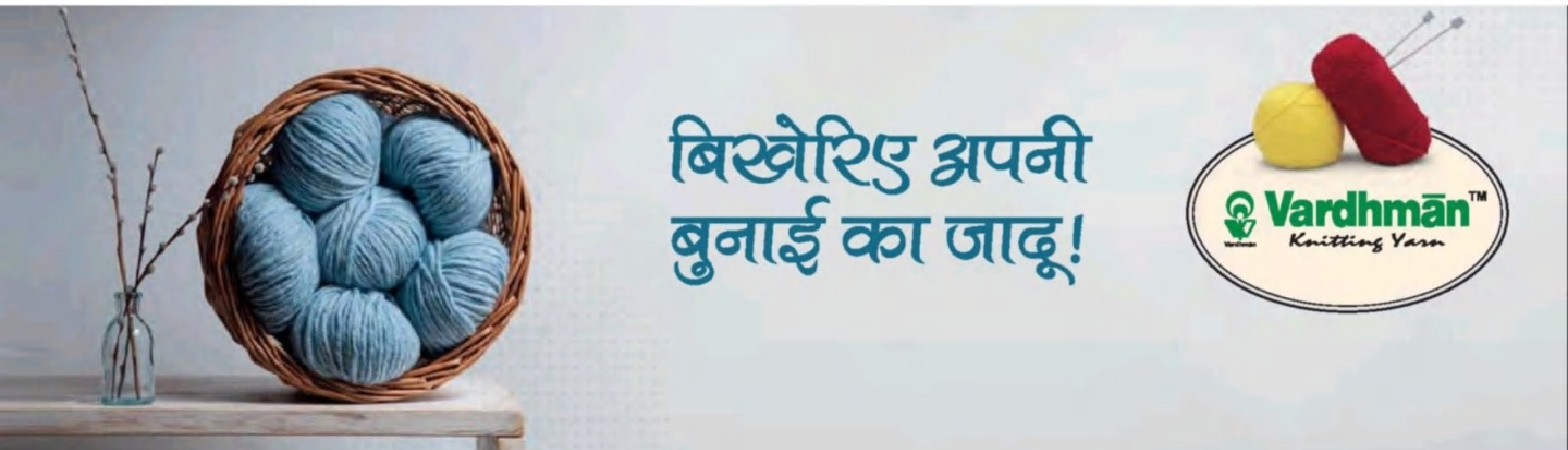


31 फं. डालें। **1 पंक्ति :** उ.। **2 पंक्ति :** सी.। **3 पंक्ति :** 1 सी., 2 फं. का 1 फं., 5 सी., धागा आगे 1 सी., धागा आगे 1 सी., 4 सी., 3 फं. का 1 सी., 5 सी., धागा आगे 1 सी., धागा आगे 1 सी., 4 सी., 2 फं. का 1, **4 पंक्ति :** उ.। **5 पंक्ति :** 1 उ., 2 का 1, 5 उ., धागा आगे 1 सी., धागा पीछे 4 उ. (फं. बढ़ जाएगा), 3 फं. का 1 उ., 5 उ., पूरी पंक्ति इसी तरह, अंत में 2 फं. का 1 उ.। **6 पंक्ति :** बढ़े हुए फं. बस उ. बुनने हैं, बाकी सब सी. बुनें। एक से 6 पंक्ति तक दूसरे रंग से दोहराएं।

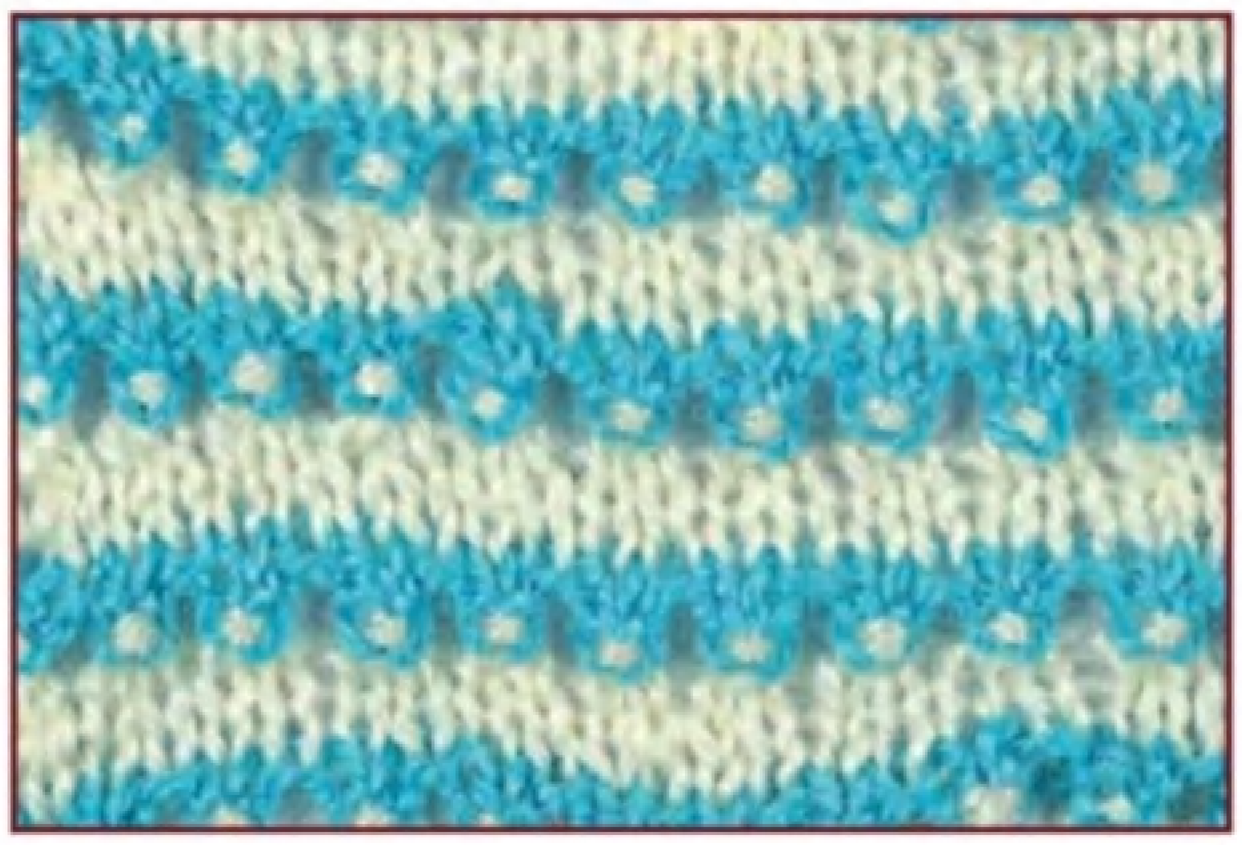


डबल ट्विस्ट चेक

सलाई पर 41 फं. डालें। **1 पंक्ति : लाइट रंग :** सी.। **2 पंक्ति :** उ.। **3 पंक्ति : डार्क रंग :** अब 4 फं. सी. बुनें, 2 फं. उतारें, 4 फं. सी. बुनें, 2 फं. उतारें, पूरी सलाई इसी तरह। **4 पंक्ति :** 4 उ. बुनें, 2 फं. उतार लें, पूरी पंक्ति इसी तरह बुनें। **5 पंक्ति : लाइट रंग :** पहला फं. सी. बुनें, अगले 2 फं. बिना बुने उतार लें, अगले 4 फं. को इस प्रकार बुनें-2 फं. आगे से पहले बुनें व पहला बाद में बुनें, दोनों फं. को सलाई से उतार दें, फिर अगले 2 फं. में दूसरा फं. पीछे से पहले बुनें व पहला बाद में, दोनों को एक साथ सलाई से उतार दें, 2 फं. बिना बुने उतार लें, पूरी सलाई इसी तरह पूरी करें। **6 पंक्ति :** पूरी उ.। एक से 6 पंक्ति तक दोहराएं।



पर्ल डिजाइन

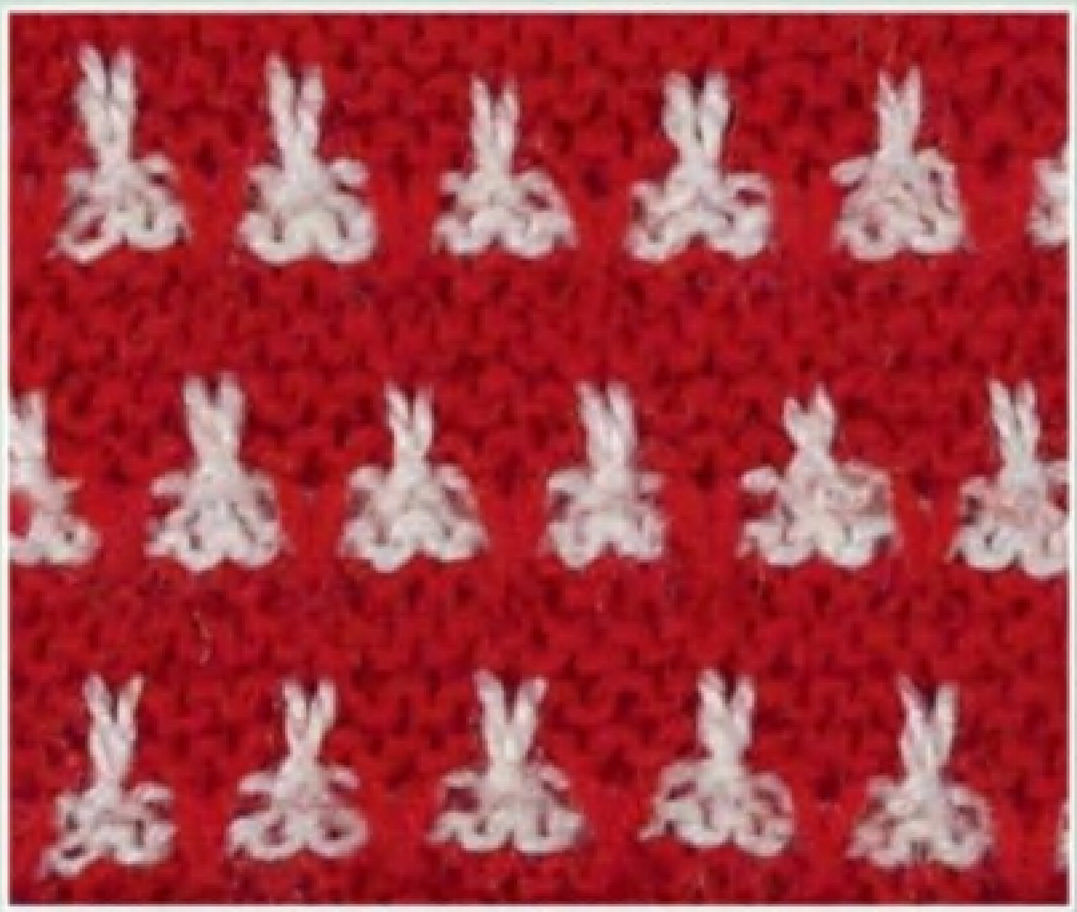


यह डिजाइन बनाने में आसान है। पलोवर, ब्लैंकेट, बेबी सेट में यह डिजाइन बहुत सुंदर लगता है। सलाई पर 26 फं. ड ंग से स्टा. स्टि. की बुन लें।

1 पंक्ति (डार्क रंग) : 1 सी., धागा आगे सलाई में एक बार ऊन लपेट कर 2 फं. का 1 उ., परी पंक्ति इसी तरह बनें, अंत में 1 सी. बनें। **2 पंक्ति :** 1 उ., 1 उ., 1 सी., 1 उ., 1 सी., परी पंक्ति इसी तरह बनें, अंत में 1 उ. बनें। **नोट :** (पहली पंक्ति में धागा लपेट कर जो 2 फं. का 1 फं. उ. बुना है, उससे फं. घट रहे हैं और धागा सलाई में लपेटने से 1 फं. बढ़ जाएगा, तो फं. बराबर रहेंगे।)

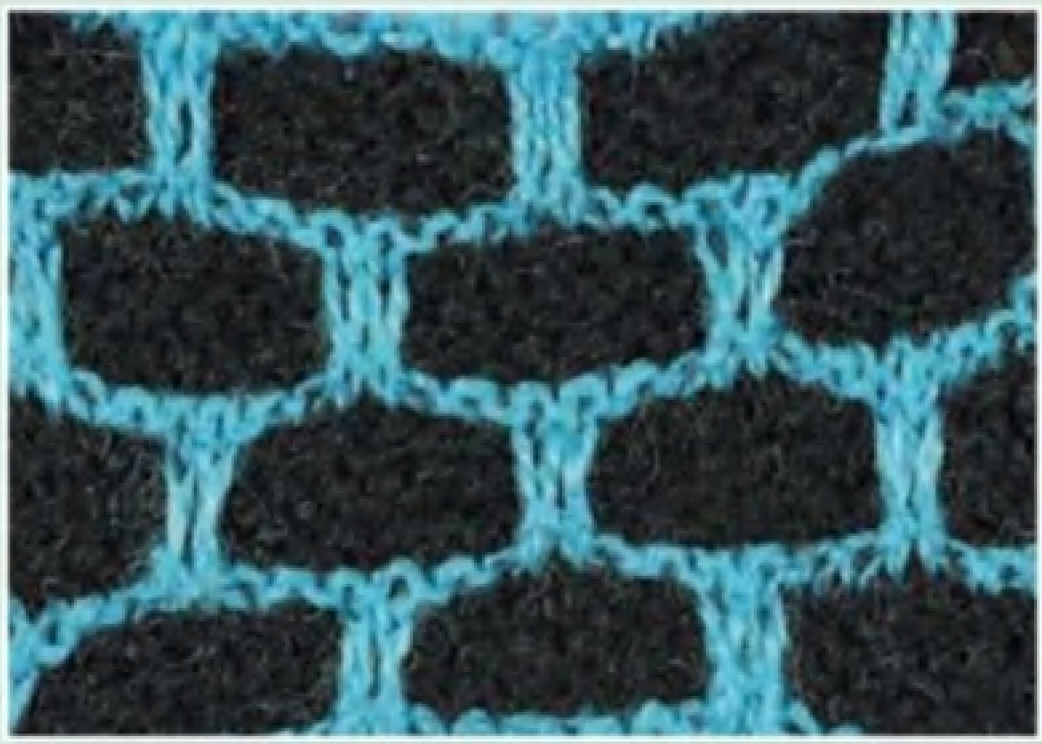
फिर 2 लाइन लाइट कलर से स्टा. स्टि. की बुन कर डार्क रंग से 2 पंक्ति का डिजाइन दोहराएं।

किड्स स्वेटर पैटर्न



सलाई पर 25 फं. डालें। लाल रंग की ऊन से 4 सलाई गा. स्टि. की बुनें। **1 पंक्ति : सफेद रंग :** 3 फं. सी., 1 फं. उतारें, 3 फं. सी., 1 फं. उतारें, पूरी पंक्ति इसी तरह, अंत में 1 फं. सी.। **2 पंक्ति :** 1 फं. सी., धागा आगे 1 फं. उतारें, धागा पीछे 3 सी., पूरी पंक्ति इसी तरह, अंत में 3 सी.। **3 पंक्ति : लाल रंग :** 1 सी., 1 फं. उतारें, 3 सी., 1 फं. उतारें, पूरी पंक्ति इसी तरह, अंत में 3 सी. बुनें। **4 पंक्ति :** 3 सी., धागा आगे 1 फं. उतारें, धागा पीछे 3 सी., पूरी पंक्ति इसी तरह, अंत में 1 फं. सी.।

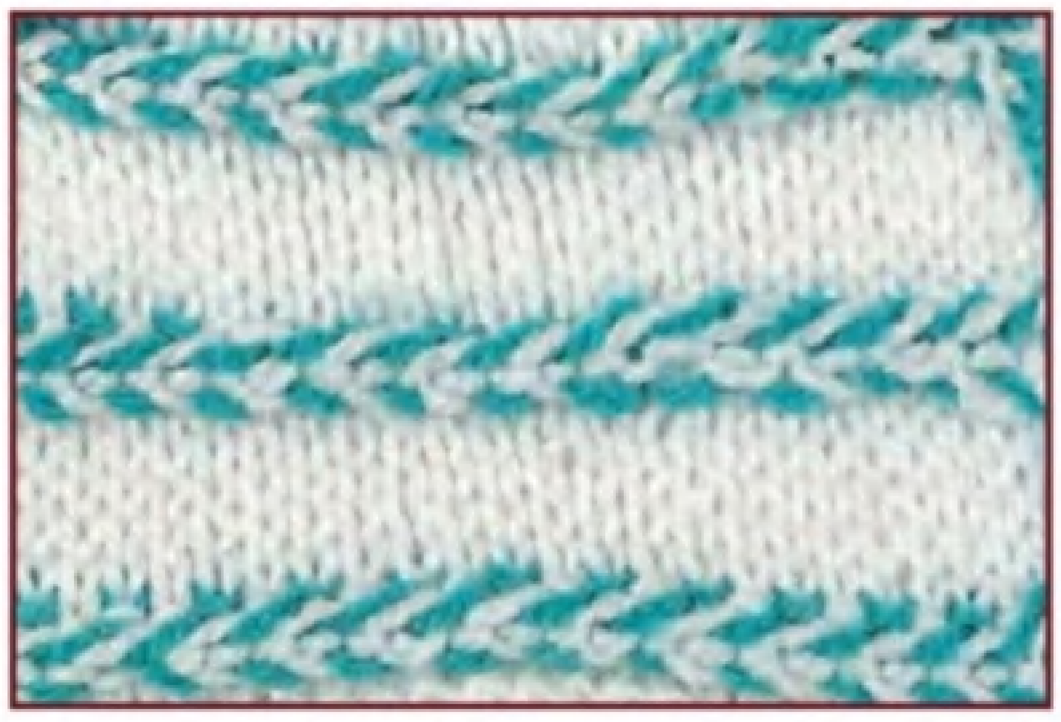
बॉक्स डिजाइन



इस डिजाइन को बनाने के लिए 36 फंदे डालें। डिजाइन इस प्रकार बनाएं-

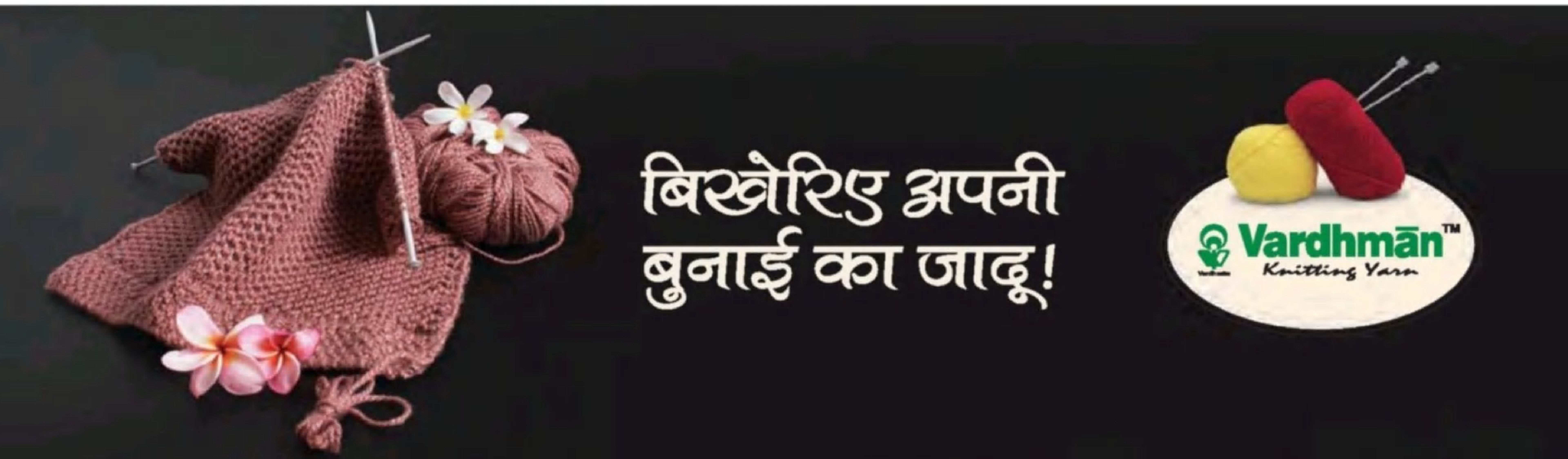
पहली सलाई : डार्क रंग या लाइट रंग पूरी सीधी। **दूसरी सलाई :** पूरी सीधी, **तीसरी सलाई :** दसरा रंग लगाएं, 6 फंदे। दो फंदे उतारें, 6 फं.सी बुनें, दो फं.सी. बुनें। इसी तरह सारी सलाई बुनें। 5 पंक्ति- 6 फं.सी. बुनें, 2 फं उतार लें, सारी सलाई इसी तरह बुनें। 5 पंक्ति तीसरी पंक्ति के समान। 6 पंक्ति, 4 पंक्ति के समान। 7 पंक्ति के समान, 8 पंक्ति, परी सीधी। एक से 8 पंक्तियों को दोहराएं।

डोरी डिजाइन

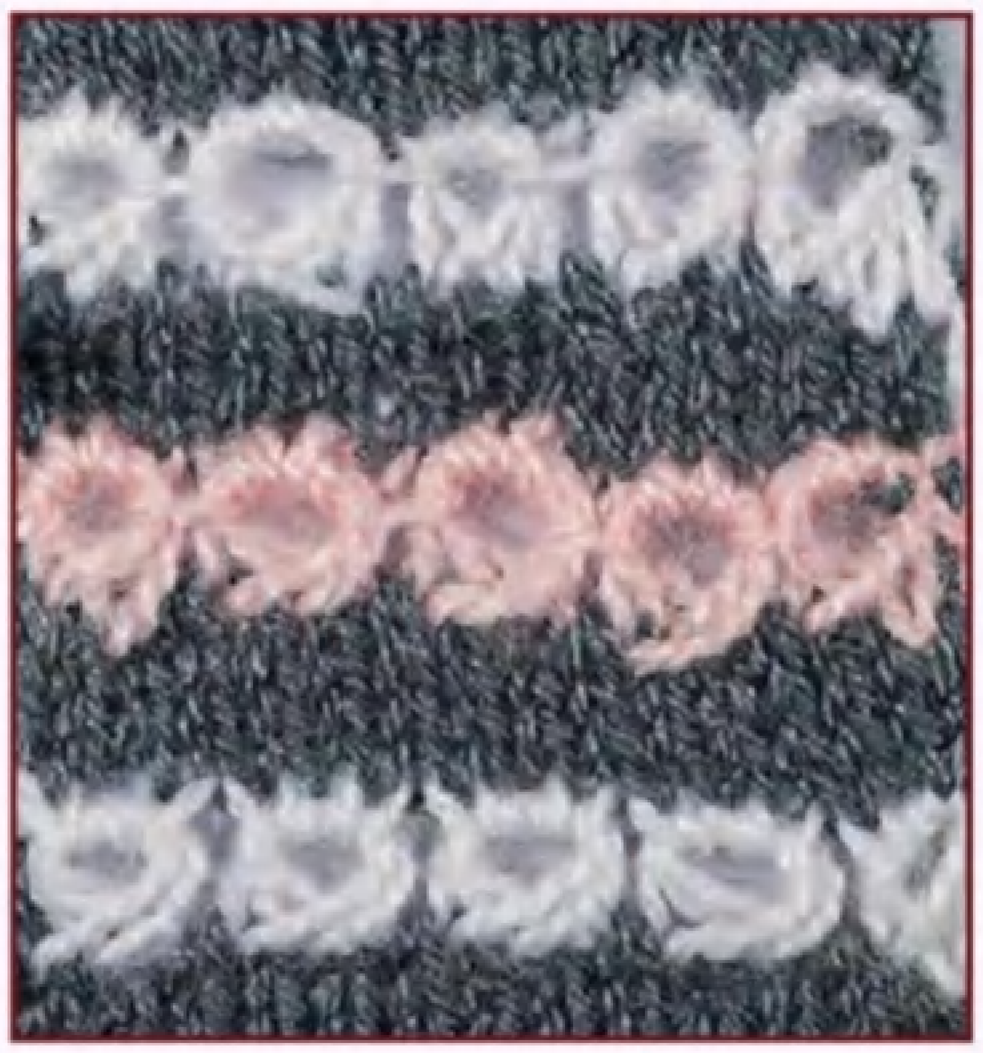


सलाई पर लाइट रंग से 20 फं. डाल कर 8 पंक्ति स्टा. स्टि. की बुन कर पैटर्न इस प्रकार डालें-

1 पंक्ति : डार्क रंग लगा कर 1 उ. बुनें, लाइट रंग से 1 उ. बुनें, जो रंग बुनें उस धागे को आगे रखें। इस तरह पूरी सलाई बुनें। **2 पंक्ति :** उ. सलाई में फं. सी. बुने जाएंगे। जिस रंग से जो फं. बुने हैं, उसे उसी रंग से सी. बुनते जाएं। फिर 8 पंक्ति लाइट रंग से स्टा. स्टि. की बुन कर इस 2 पंक्ति का डिजाइन दोहराएं।



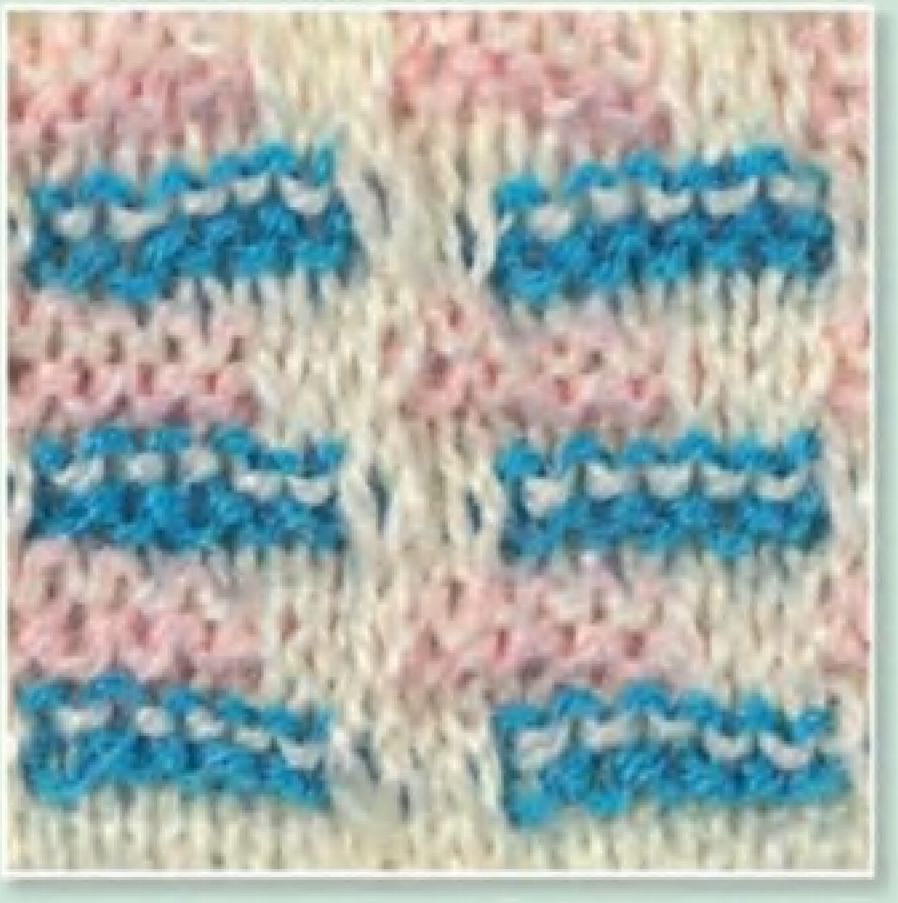
3 कलर के पैटर्न



नेट पैटर्न

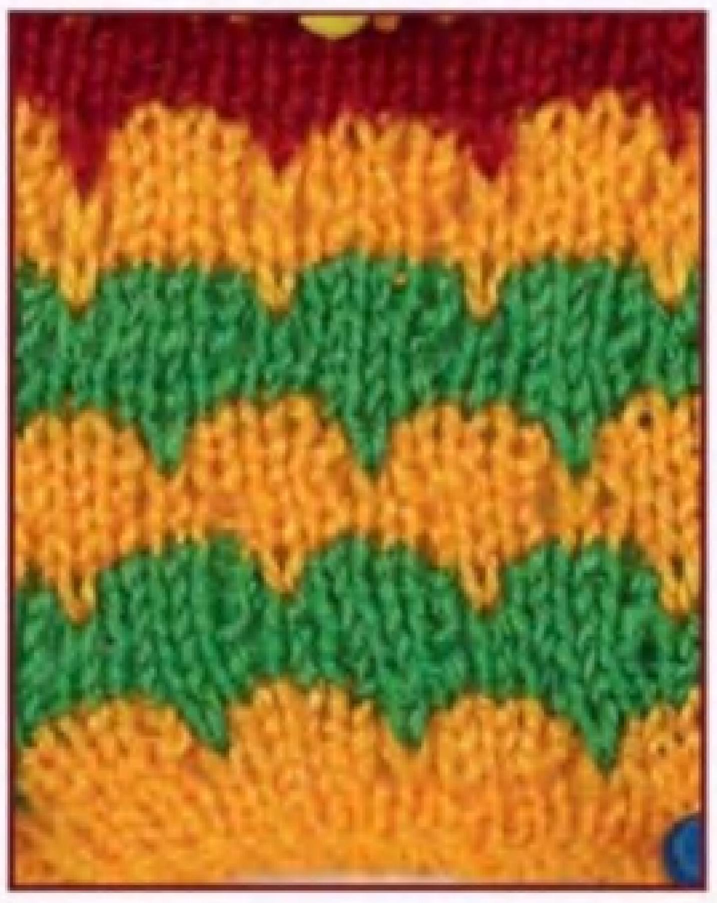
सलाई पर 17 फं. डालें। **मुख्य रंग : 1 व 3 पंक्ति :** पूरी सी.। **2 व 4 पंक्ति :** परी उ.। **5 पंक्ति : मैच करता दूसरा रंग :** 1 सी., प्रत्येक फं. पर 3-3 बार धागा लपेटते हुए बुनें, अंत में 1 सी.। **6 पंक्ति :** 1 सी., 3 फं. के धागे खोल कर उसे बाएं हाथ की सलाई पर लाएं और 3 फं. को इकट्ठे पहले सी., फिर उ., फिर सी. बुन कर फं. को सलाई से उतार दें, इस तरह 3-3 फं. के धागे खोल कर बनते जाएं ंत में 1 सी. बुनें। 1 से 6 पंक्ति तक दोहराएं।

पुलोवर डिजाइन



सलाई पर 38 फं. डाल कर 4 लाइन मुख्य रंग से स्टार्किंग स्टिच की बुन लें।

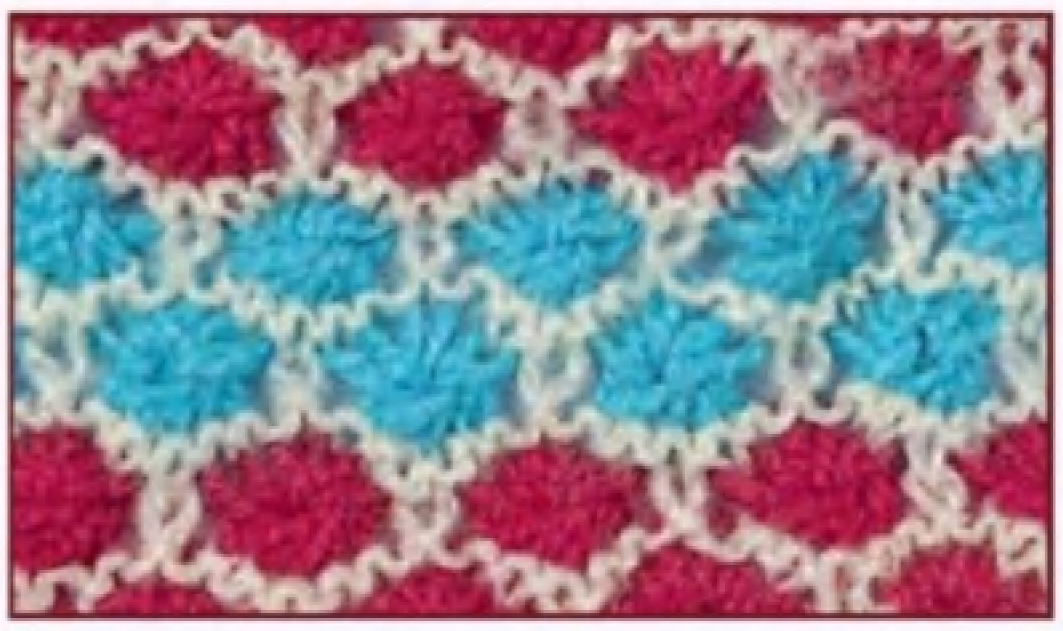
1 पंक्ति : मैच करता रंग : 3 फं. उतारें, 6 फं. सी. बुनें, 3 फं. उतारें, 6 फं. सी., पूरी सलाई इसी तरह बुनें, अंतिम 3 फं. उतारें। **2 पंक्ति :** उतारे फं. को उतारें, बुने फं. को सी. बुनें, पूरी पंक्ति इसी तरह। **3 पंक्ति : मुख्य रंग :** उतारे फं. को सी. बुनेंगे। बुने फं. को उ., पूरी पंक्ति इसी तरह बुनें। **4 पंक्ति :** पूरी उ.। एक से 4 पंक्ति तक दोहराएं।



ईजी पैटर्न

सलाई पर 18 फं. डाल कर 6 लाइन बेस रंग से स्टा. स्टि. की बुन कर डिजाइन इस प्रकार डालें—**1 पंक्ति :** सलाई में दूसरा मेलखाता रंग लगाएं। अब 1 सी., 3 सी., 1 फं. को सलाई से निकाल कर, 3 लाइन नीचे तक फं. खोलें, फिर उस फं. में सलाई डाल कर नीचे की तीन लाइनों को लेते हुए फं. को सलाई के बराबर फं. तक बुनें, 3 सी., पूरी पंक्ति इसी तरह बुनें, अंत में 1 सी.। **2, 4, 6 पंक्ति :** पूरी उ.। **3, 5 पंक्ति :** पूरी सी.। हर छठी सलाई के बाद रंग बदल कर डिजाइन बनाती जाएं।

डायमंड पैटर्न



सलाई पर 37 फं. डालें। दो रंग डार्क और एक रंग लाइट लें। **1 व 2 पंक्ति :** लाइट रंग से पूरी सी.। **3 पंक्ति :** डार्क रंग से, 1 फं. उतारें, 5 फं. पर 2-2 बार धागा लपेटते ुनें, 1 फं. उतारें, 5 फं. पर 2-2 बार धागा लपेटते हुए सी. बुनें, 1 फं. उतारें, पूरी पंक्ति इसी तरह बुनें, अंत में 1 फं. उतारें। **4 पंक्ति :** 1 फं. उतारें, 5 फं. के धागे खोल कर बाएं हाथ की सलाई पर चढ़ाएं, इन्हें इस प्रकार बुनें-एक साथ इकट्ठे 5 फं. को पहले उ., धागा एक बार घुमाएं फिर उ., धागा को बार और घुमाएं और उ. बुन कर पांचों फं. को एक साथ सलाई से उतार दें, 1 फं. उतारें, पूरी पंक्ति इसी तरह बुनें। **5 पंक्ति :** लाइट रंग पूरी सी.। **6 पंक्ति :** लाइट रंग पूरी सी.। **7 पंक्ति : डार्क रंग :** शुरू के 4 फं. उतारें, 5 फं. पर 2-2 बार धागा लपेटते हुए बुनें, 1 फं. उतारें, 5 फं. पर धागा लपेटें, परी पंक्ति इसी तरह बुनें, अंत में 1 फं. उतारें। **8 पंक्ति :** 4 फं. उतारें, 5 फं. के धागे खोलते हुए (चौथी पंक्ति की तरह) 5 फं. को इकट्ठे उ. बुनें, एक बार धागा घुमाएं फिर उ. बुनें, एक बार और धागा घुमाएं उ. बुन कर, पांचों फं. को इकट्ठे सलाई से उतार दें। इन्हीं 8 पंक्तियों को दोहराएं।

◆ ***बुनाई सहयोग : सरिता वर्मा***

बिखेरिए अपनी बुनाई का जादू!
Vardhmān™
Knitting Yarn

Vardhmān™
Knitting Yarn

वर्धमान...
अपनेपन का एहसास.

अबकी जाड़ों में ठंड का स्वागत कीजिए गर्मजोशी से.
वर्धमान निटिंग यार्न से अपने पूरे परिवार के लिए
बुनिए रंग बिरंगे गर्म कपड़े.

VARDHMAN KNITTING YARNS
NOW AVAILABLE ONLINE | WWW.VARDHMANKNITWORLD.COM | /VARDHMAN-KNITTING-YARN

मिट्टी का दीया फूलों की रंगोली

दीवाली घरों को सजाने और पूजा-पाठ करने का शुभ मौका है। जानिए, इंटीरियर डिजाइनर पायल कपूर और नृत्यांगना बहनें नलिनी-कमलिनी किस तरह दीवाली मनाती हैं।

पायल कपूर
इंटीरियर डिजाइनर

हर साल दीवाली कार्तिक अमावस्या को मनायी जाती है। इस दिन की तैयारी सभी अपने-अपने तरीके से करते हैं, क्योंकि यह हिंदुओं का सबसे बड़ा पर्व है। अमीर-गरीब सभी के लिए यह खुशियोंभरा दिन होता है। जानें कैसे इस दीवाली के पर्व को मशहूर इंटीरियर डिजाइनर पायल कपूर अपने लिए स्पेशल बनाती हैं—

मैं भी दीवाली से 2-3 दिन पहले ही साफ-सफाई में लग जाती हूं, क्योंकि उस दिन पूजा की भी तैयारी विशेष रूप से करनी पड़ती है। हालांकि मैं एक कामकाजी महिला हूं। इसलिए मुझे बहुत ही बैलेंस करके चलना पड़ता है। दीवाली में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जाता है। इसलिए मैं पहले ही रंग-रोगन करवा लेती हूं। यही एक ऐसा त्योहार है, जिसमें लोग अपने घरों की साफ-सफाई अच्छी तरह से करते हैं। उस दिन सभी की इच्छा होती है कि मेरा घर सबसे स्पेशल दिखे। सभी के घरों में मेहमान भी आते हैं, तो स्वाभाविक है कि साफ-सुथरा घर सभी को अच्छा लगता है। इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह भी होता है। मेरा घर चार मंजिला है और नीचे बेसमेंट में मेरा ऑफिस है। मेन गेट से ले कर ऊपर तक साज-सज्जा की जाती है। पूरी बिल्डिंग को फूलों और बिजली की लाइटों से सजाया जाता है। मैं अपने घर की सीढ़ियों को भी फूलों से सजाती हूं। मुख्य द्वार से ही लक्ष्मी जी का आह्वान करती हूं। मेरी 2 बेटियां हैं। अब वही दोनों रंगोली बनाती हैं। घर के मुख्य दरवाजे पर फूलों से रंगोली बनती है। उस दिन मिट्टी के दीये जरूर जलाती हूं और हर जगह दीया रखती हूं। दीये जलाने से अच्छी फीलिंग आती है। चाहे आप बिजली की कितनी भी लाइटें लगवा लें, परंतु वह बात नहीं होती, जो दीये की लौ में है।

दीवाली के दिन तो सुबह से ही हमारी व्यस्तता बढ़ जाती है, क्योंकि घर और ऑफिस दोनों जगह पूजा करनी पड़ती है। मंदिर की सफाई पहले ही

नलिनी कमलिनी

नृत्यांगनाएं

बनारस घराने की जानी-मानी कथक नृत्यांगनाएं नलिनी-कमलिनी बता रही हैं कि वे कैसे दीवाली मनाती हैं—

हम लोग सभी त्योहार को बड़े ही उमंग-उत्साह के साथ मनाते हैं और अपने परंपरा और रीति-रिवाज का भी खूब ध्यान रखते हैं। भले ही हम कितने भी मॉडर्न हो जाएं, लेकिन अपनी परंपरा को कभी नहीं भूलते हैं। दीवाली के दिन हर कोने की सफाई अच्छे तरीके से हो जाती है। बेमतलब की चीजें घर से बाहर निकल जाती हैं। यही एक त्योहार है, जब सब अपने घर में खूब

MAGZTER

हो जाती है। सभी मूर्तियों को स्नान कराया जाता है और आसन को भी धोया जाता है। उस दिन पंडित जी पूजा कराने के लिए घर पर आते हैं और परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठ कर पूजा करते हैं। पंचांग के समय और तिथि के अनुसार ही विधि-विधान के साथ पूजा होती है। उस दिन लक्ष्मी और गणेश जी की पूजा की प्रधानता है। हमारे घर में सभी मूर्तियां चांदी की हैं। मंदिर को मैरीगोल्ड, कचनार, रजनीगंधा, गुलाब, आम और अशोक के पत्ते से सजाती हूं। हमारे घर में मंदिर के अलावा भी जितने सारे भगवान की मूर्तियां हैं, उन सबको उस दिन फूलों से जरूर सजाती हूं। मंदिर में छतरी भी लगी हुई है और शिव, नारायण, राम दरबार, साईं राम, श्रीयंत्र और नौग्रह भी स्थापित हैं। घर की सुख-शांति और पवित्रता के लिए धूनी जलाती हूं। यह धूनी 70-80 चीजें मिला कर बनायी जाती है। भोग के लिए हलवा और केसर-पिस्ता डाल कर खीर बनाती हूं। खीर सभी भगवान को बहुत प्रिय है। उस दिन परिवार के सभी सदस्य नए वस्त्र जरूर धारण करते हैं। पूजा करने के बाद हम लोग घर छोड़ कर बाहर कहीं भी नहीं जाते हैं, क्योंकि लक्ष्मीजी का आह्वान करते हैं कि वे हमारे घर में आएं और सुख, समृद्धि का आशीर्वाद दें।

मैं अपने मित्रों और रिश्तेदारों को धूनी, अगरबत्ती, चॉकलेट और मिठाई की पोटली बना कर देती हूं। पहले तो मिठाई ही देने का रिवाज था, पर अब तो सब हेल्थ कॉन्शस हो गए हैं। पहले हमारी दोनों बेटियां पटाखे जलाती थीं और अपने कॉलोनी के बच्चों के साथ मिल कर फुलझड़ी और अनार जला कर एंजॉय करती थीं। यह खुशियों का त्योहार है, इसलिए बच्चों को मना नहीं करती थी। लेकिन अब तो बात दूसरी है। बच्चे भी पटाखों से होनेवाले नुकसान को समझते हैं। मैं भी उन्हें पटाखे चलाने के बजाय साज-सज्जा में व्यस्त रखती हूं।

सजावट करते हैं। इस दिन हर कोई चाहता है कि मेरा घर सबसे खूबसूरत लगे।

वैसे तो दीवाली पर सब लोग बिजली की झालरें और लाइटें लगाते हैं, लेकिन मिट्टी के दीये की बात ही सबसे अलग है। जब इस दीये में तेल या घी डाल कर जलाते हैं, तो लगता है कि सारा वातावरण ही पवित्र हो गया है। हम लोग हर कमरे में एक-एक दीया जरूर रखते हैं। हमारे यहां परिवार के सभी सदस्य व्यक्ति 5-5 दीया जलाते हैं। हमारे घर का रिवाज यह भी है कि जो भी उस दिन हमारे घर आता है, वह सबसे पहले एक दीया जलाता है। लेकिन दीये का बहुत ध्यान रखना पड़ता है। इसलिए रातभर जलाने के लिए तो बिजली की झालरें ही जलाते हैं।

वैसे तो सालोंभर घर के मंदिर में टिम-टिमवाली लाइट ही जलाती हूं, लेकिन दीवाली के रोज तो खासतौर से मिट्टी के दीये ही जलाती हूं। उस दिन धन की देवी लक्ष्मी और बुद्धि के देवता गणेश की पूजा होती है। मिट्टी की नयी मूर्ति रखी जाती है और पुरानी मूर्ति को हटा दिया जाता है। चांदी-सोने के सिक्के रखे जाते हैं। अपने घर की तरह मंदिर को भी हम खूब सजाते हैं और भगवान का श्रृंगार भी करते हैं। उनको गहने भी पहनाती हूं। प्रसाद में खील-खिलौने, बताशे के अलावा 5 फल भी चढ़ाते हैं। इसके साथ ही कलाकंद और लड्डू भी चढ़ाया जाता है। आम के पत्ते डाल कर कलश बैठाते हैं। मंदिर को फूलों से सजाती हूं। कमल के पुष्प पर लक्ष्मी की पूजा करते हैं और कमल गट्टे की माला से लक्ष्मीजी के मंत्र का जाप करती हूं। हम लोग पूरे विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना करते हैं। दीदी शंख बजाती हैं और हम सब परिवार के सदस्य मिल कर आरती गाते हैं। उस दिन हम लोग पारंपरिक गोल्ड के जेवर पहनते हैं और सिल्क की या कॉटन की नयी साड़ी पहन कर पूजा करते हैं। हमारी कुलदेवी काली हैं। इसलिए हम लोग घर में पूजा करने के बाद काली पूजा देखने के लिए जाते हैं। दीवाली से ले कर भाई दूज तक उसी तरह मंदिर में सारा सामान रहता है। भाई दूज करने के बाद ही मंदिर से सारा सामान उठाते हैं और प्रवाह कर देते हैं। आम के पत्ते का तोरण लगाना बहुत अच्छा लगता है। कमलिनी पूजा का सारा काम देखती है और साफ-सफाई की पूरी जिम्मेदारी मेरी होती है।

दीवाली में रंगोली बनाती हूं। लक्ष्मी का पैर और स्वस्तिक भी मुख्य दरवाजे पर बनाते हैं। फूलों की रंगोली मंदिर के ठीक सामने बनाती हूं और चावल के आटे की रंगोली दहलीज पर बनाती हूं।

दीवाली के त्योहार पर मैं अपने सगे-संबंधियों और मित्रों को उपहार भी देती हूं, क्योंकि इससे हमारा आपसी संबंध मजबूत होता है।

उस दिन हम दोनों बहनें मिल कर खाना बनाते हैं। हमारे यहां कड़ाही जरूर चढ़ती है और पक्का खाना बनता है। उस दिन जिमीकंद तो बनता ही है। साथ में पूरी और मेथी आलू की सब्जी भी बनती है। सभी की पसंद को ध्यान में रखते हुए खाना बनाते हैं।

◆ **संध्या रानी**

मैरिज साइट्स

शादी और धोखा

मैरिज साइट्स मैच मेकिंग को आसान बनाती हैं, लेकिन फ्रॉड करनेवाले इन्हें अपना हथियार बना रहे हैं। क्या है इनसे बचने का तरीका?

एक से बढ़ कर एक ठग एक ठग ने मैरिज साइट पर एक चमकदार प्रोफाइल बनाया और एक भोली-भाली इंडिपेंडेंट लड़की को फंसा लिया। उसने उससे शादी कर ली और उसकी जमापूंजी ले कर फरार हो गया। लड़की तब तक प्रेगनेंट हो चुकी थी और उसके सिर पर पहाड़ टूट पड़ा। पुलिस भी लाचार थी। लेकिन लड़की जान गयी कि वह एक प्रोफेशनल ठग है और उसे पकड़वाना ही होगा। उसने मैरिज साइट में अपना एक दूसरा प्रोफाइल बनाया और उसे ढूंढ़ती रही। एक दिन ठीक वैसा ही प्रोफाइल उसे दिख गया, जिसमें नाम वगैरह तो अलग थे, लेकिन सारी डिटेल अक्षरश: एक जैसी थी। उसने उससे दोस्ती गांठी और उसे अंदाजा मिलने लगा कि वह कहां है। पुलिस ने फ्रॉड के नंबर को निगरानी में डाला और उसका लोकेशन उन्हें मिल गया। पता चला कि वह गुजरात के एक शहर में एक लड़की से शादी की तैयारियां कर रहा है। ऐन शादी के वक्त लड़की पुलिस के साथ वहां जा पहुंची। फ्रॉड ने पहले तो वधू के घरवालों को बरगलाने की कोशिश की, लेकिन जब लड़की खुद भी सामने आ गयी, तो वह सन्नाटे में आ गया। उसे गिरफ्तार कर लिया गया। ऐसे ही एक और मामले में फ्रॉड ने 14 शादियां कर ली थीं। लेकिन बाद में पकड़ा गया। एक और मामले में दो नाइजीरियाई ठगों ने नागालैंड की एक लड़की के साथ मिल कर मैरिज साइट में ठगी करना शुरू कर दिया, लेकिन एक लड़की की शिकायत पर सभी पकड़े गए।

एनआरआई को फांसा हैदराबाद में एक 44 वर्षीय महिला और उसके 22 साल के बेटे ने एक एनआरआई को 65 लाख रुपए का चूना लगा दिया। मां-बेटे ने मिल कर जाल रचा और मैरिज साइट के जरिए एनआरआई से संपर्क साधा। इसके बाद बहुत चालाकी से शादी करने के लिए पैसे मांगे और देखते ही देखते लाखों रुपए झटक लिए। उसके बाद अपना फोन बंद कर लिया। एनआरआई ने जब मामला दर्ज करवाया, तो दोनों पकड़े गए। बाद में पता चला कि वह शातिर अपराधी है और उस पर कई मामले दर्ज हैं। एक मामला मुंबई से आया, जिसमें 31 वर्षीय युवक को मैरिज साइट के जरिए फंसाया गया। दोनों में मधुर संबंध हो गए। उसके बाद उसने अपने पिता के इलाज के लिए 24 लाख रुपए झटक लिए। बाद में जब लड़के ने पैसे वापस मांगे और उसे पुलिस की धमकी दी, तो लड़की उससे मिली। वह हैरान रह गया, क्योंकि वह फोटो जैसी बिलकुल नहीं थी। मामला अभी पुलिस के पास है।

गिफ्ट के नाम पर ठगी विदेश में रहनेवाला एक भारतीय युवक अपनी फेसबुक फ्रेंड को बताता है कि वह भारत इतनी तारीख को आ रहा है और उसके लिए महंगा गिफ्ट ला रहा है। एक दिन लड़की के पास ठग का घबराया हुआ फोन आता है कि उसे कस्टमवालों ने महंगे गिफ्ट के साथ पकड़ लिया है। उसे तत्काल 10 लाख रुपए चाहिए, नहीं तो कस्टमवाले उसे जेल भेज देंगे। लड़की को इमोशनल करके वह उससे लाखों रुपए ऐंठ लेता है। उसका एक साथी फर्जी कस्टम ऑफिसर बन कर पैसे अपने अकांउट में मंगवा लेता है। उसके बाद वह चंपत हो जाता है। लड़की फोन करती रह जाती है। एक मामले में एक ठग अपने को भारतीय मूल का ब्रिटिश नागरिक बता रहा था। लेकिन उसका नंबर अमेरिका का था। थोड़ी पड़ताल करने पर पता चला कि वह कैलिफोर्निया में रहता है। उसने अपने पिता का जो नंबर दिया, उसे ट्रू कॉलर पर जांचने से उसके आगे स्कैम लिखा आया।

बीता वक्त बिचौलियों का

वह जमाना बीते हुए काफी वक्त हो गया, जब परिवार के पंडित जी या फिर नाई अथवा रिश्तेदार बेटे-बेटियों के लिए रिश्ते ले कर आते थे। उनके लाए हुए रिश्तों से ही बात आगे बढ़ती थी। हमारे घरों में सभी शादियां इसी तरह से हुईं। लेकिन शहरीकरण और गांवों-कस्बों से पलायन ने हालात बदल दिए। लेकिन इस समस्या का भी समाधान आया। इंटरनेट ने दुनिया को एक गांव में बदल दिया। और फिर दौर शुरू हुआ मैरिज वेबसाइट्स का। इसके पहले अखबारों ने ऐसे विज्ञापनों को अपने यहां जगह देना शुरू कर दिया था और लोगों को काफी सुविधा हुई और अभी भी हो रही है। मैरिज साइट्स बेहद लोकप्रिय हो गयीं, क्योंकि उनकी रीच बहुत थी और ऑप्शन्स भी बहुत थे। यह एक आसान रास्ता था। लोगों ने इसका फायदा उठाया, खूब शहनाइयां बजीं।

लेकिन भला ठग कैसे बैठे रहते। आज मैरिज साइट्स ठगी का बहुत बड़ा जरिया बन गयी हैं। वेबसाइट में फोटो तो होती है, लेकिन कोई पक्का या पुख्ता एड्रेस नहीं होता। चालाक ठग बढ़िया प्रोफाइल बना कर लड़कियों से पैसे की ठगी करते हैं, कई मामलों में तो उन्होंने बाकायदा शादी कर ली और फिर माल समेट कर चंपत भी हो गए। ऐसा नहीं है कि सिर्फ लड़कों के नाम पर ठगी हो रही है, लड़कियों की ओर से भी होती है, लेकिन वैसे मामले कम हैं।

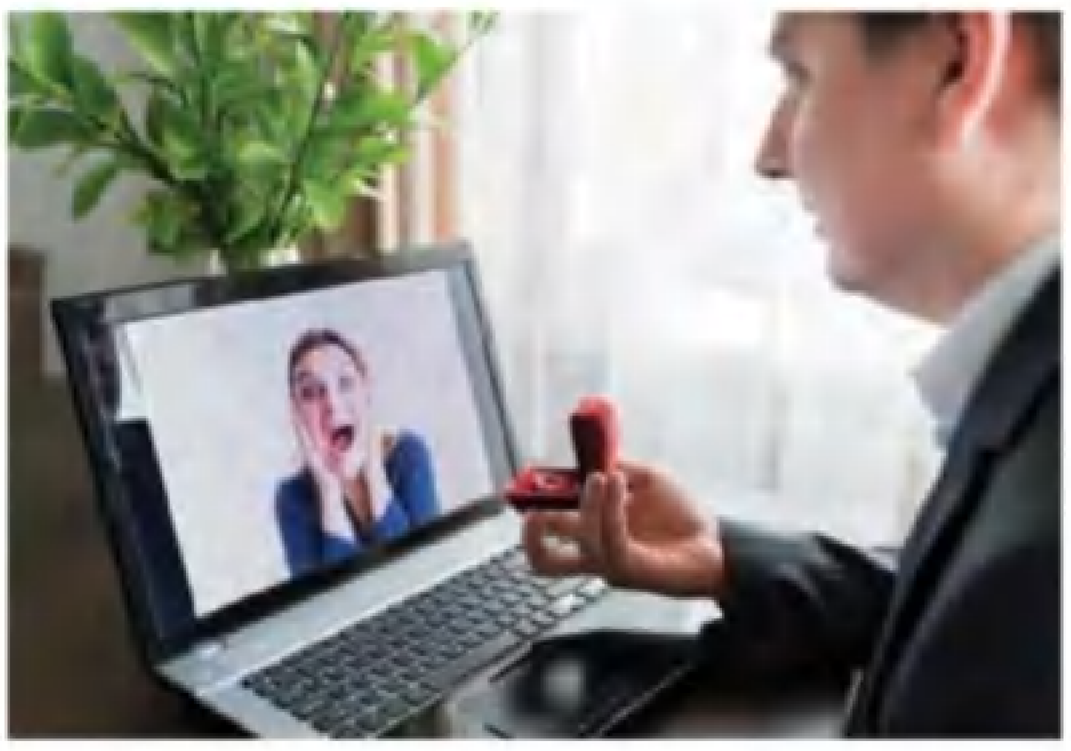
साइबर ठगी करनेवाले पहले फर्जी चमकदार प्रोफाइल बनाते हैं। वे बढ़िया फोटो डालते हैं। वे अमूमन ऐसी लड़कियों को ढूंढ़ते हैं, जो अधिक उम्र की हों और इंडिपेंडेंट हों। उसके बाद वे कुछ लड़कियों को टारगेट करते हैं। टारगेट की गयी लड़कियों को इंट्रेस्ट भेजा जाता है। फिर फोन पर शिकारी मीठी और दिलचस्प बातें करता है, जिससे लड़की इमोशनल होने लगती है और फिर वह मौके का फायदा उठा लेता है। ऐसे हजारों मामले हैं और पुलिस भी चकमा खा जाती है, क्योंकि शातिर फ्रॉड कोई भी सुराग नहीं छोड़ता है, ना तो कोई फोन नंबर, ना ही कोई असली पता।

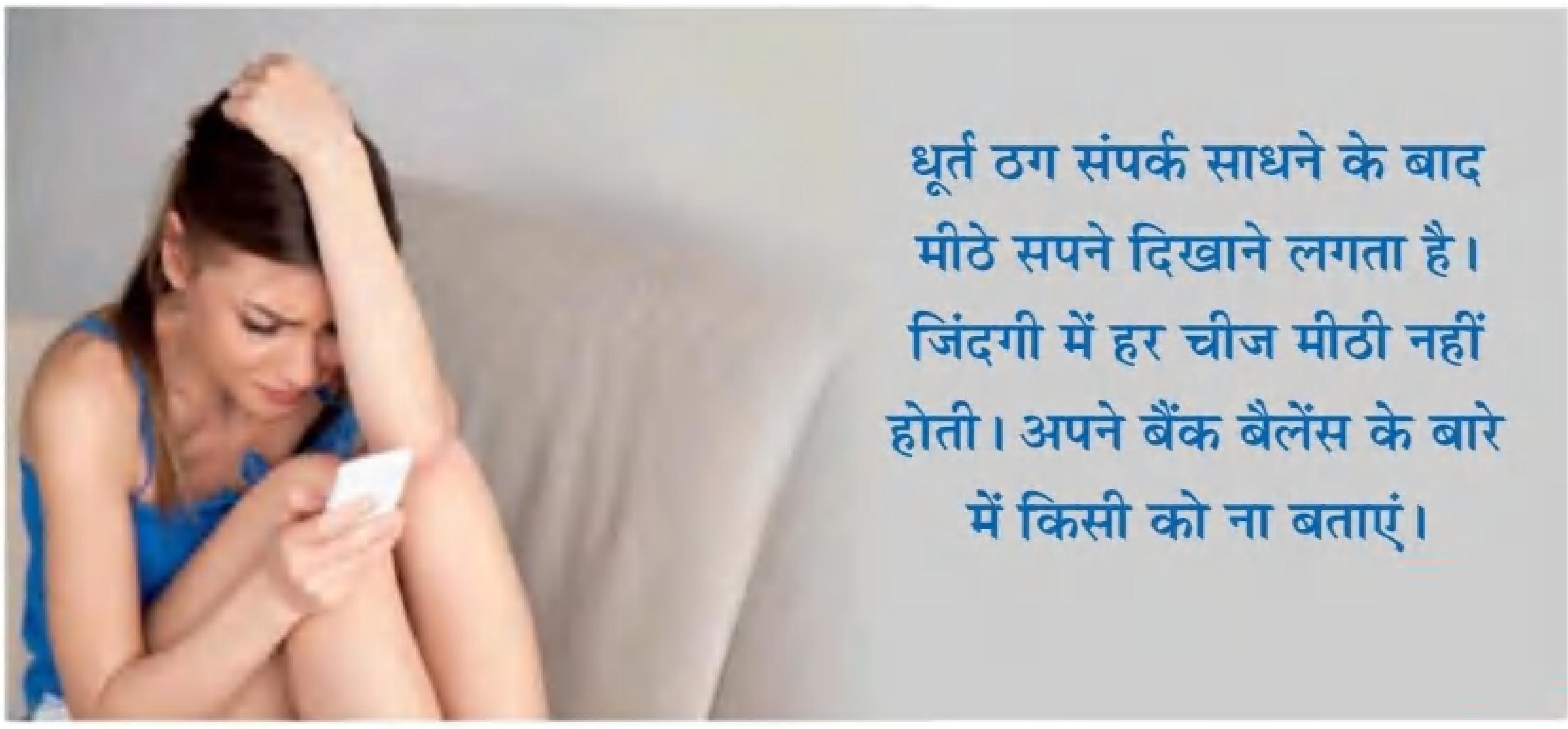
बहुत से इंट्रेस्ट ऐसे लड़कों की ओर से आते हैं, जो लड़की की मांग के हिसाब से प्रोफाइल बनाते हैं। बातचीत कर लड़की को कन्विंस किया जाता है। कोशिश रहती है कि उसके मां-बाप बातचीत में शामिल ना हों। ठग अपने मां-बाप के बारे में एक दुखद कहानी गढ़ता है, कहता है कि वह अकेला रहता है। थोड़ी बातचीत हो जाने के बाद वह चालाकी से उससे पैसे निकलवाने की चाल चलता है। कई बार तो कहता है कि वह कहीं फंस गया है और उसके पास पैसे खत्म हो गए हैं। उसे तुरंत एक-दो लाख रुपए चाहिए। अगर लड़की ने दिमाग नहीं लगाया, तो उससे पैसे ऐंठ कर वह रफूचक्कर हो जाता है।

कैसे पहचानें असली-नकली

ठग अकसर अपनी प्रोफाइल ऐसी बनाते हैं कि आप पकड़ सकते हैं। यहां सरनेम और उपजाति महत्वपूर्ण होती है। जैसे कायस्थों में 13 उपजातियां हैं। हमने कई फर्जी प्रोफाइल से जब पूछताछ की, तो सामनेवाला अपनी उपजाति नहीं बता सका। एक ने तो कहा कि सिन्हा उपजाति है, जबकि सिन्हा सरनेम है। ऐसी छोटी-छोटी गलतियां पकड़ना आसान है। जब आपको लगे कि यह फर्जी प्रोफाइल है, तो आप तुरंत मैरिज साइटवालों को फोन करें या मेल करें। वे भी एक्शन लेंगे। किसी भी हालत में पैसे नहीं भेजें। यह धोखा है। असली लोग कभी पैसे नहीं मांगेंगे।

फर्जी प्रोफाइल बनानेवाले बातचीत में बहुत माहिर होते हैं। उनकी मीठी बातों में फंसने से बचें। उनसे पूरी जानकारी उगलवाने की कोशिश करें। ज्यादा पूछताछ करने पर ठग गायब हो जाएगा। अमूमन वह गोलमोल बातें करता है। वह जिस डिग्री की बातें लिखता है उस विषय पर बातचीत करें, तो आपको पता चल जाएगा कि वह असली है या नकली। विदेशों से आनेवाले इंट्रेस्ट में पाकिस्तानी बड़ी तादाद में सक्रिय हैं और कई तो आईएसआई से भी जुड़े हो सकते हैं। इन्हें पकड़ने का आसान तरीका है कि इनमें वे लिखते हैं कि *माई पैरेंट्स आर नो मोर*। यानी मेरे माता-पिता गुजर गए हैं। वह यह भी लिखता है कि उसके भाई-बहन भी नहीं हैं। विदेशों का नंबर अगर है, तो उसे भी गूगल से चेक किया जा सकता है कि वह दुनिया के किस शहर का नंबर है। कई बार गूगल से भी जानकारी मिल जाती है कि यह स्कैम है। इसलिए विदेशों से आनेवाले इंट्रेस्ट के प्रति ज्यादा उत्साहित ना हों। पूरी तरह से जांच करें।





धूर्त ठग संपर्क साधने के बाद मीठे सपने दिखाने लगता है। जिंदगी में हर चीज मीठी नहीं होती। अपने बैंक बैलेंस के बारे में किसी को ना बताएं।

फर्जी प्रोफाइलवाले ठग एक निश्चित समय पर फोन करते हैं और उनके नंबर नए होते हैं। वे सिम खरीदते हैं और प्रोफाइल बनाते हैं। इस नंबर को अगर आप जांचेंगे, तो उससे भी अंदाजा मिल जाएगा। आप अपने किसी विश्वसनीय व्यक्ति को उस नंबर पर फोन करने को कहें खासकर उस समय पर जब उसने आपको मना किया है। इससे भी आपको पता चलेगा कि वह सही है या नहीं। टू कॉलर का भी इस्तेमाल करके आप पता लगा सकते हैं कि क्या यह नंबर फर्जी व्यक्ति का है।

लिंक्डइन (Linkedin) प्रोफेशनल लोगों का एक मंच है। अगर कोई आदमी आपको प्रोफाइल भेज रहा है और कह रहा है कि वह फलां-फलां कंपनी में इस पोस्ट पर है, तो इस पर जरूर चेक करें। अमूमन इस पर सभी प्रोफेशनल एक्टिव रहते हैं। फेसबुक पर यकीन ना करें। यह कई तरह के ठगों का अड्डा बनता जा रहा है।

धूर्त ठग संपर्क साधने के बाद मीठे सपने दिखाने लगता है। जिंदगी में हर चीज मीठी नहीं होती। अपने बैंक बैलेंस के बारे में किसी को ना बताएं।

कभी भी कस्टम या इमिग्रेशन से फोन आने पर घबराएं नहीं, क्योंकि ये लोग फर्जी होते हैं। साइबर सेल में शिकायत करें। अकेली और इंडिपेंडेंट लड़कियों को ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। उन्हें ही ज्यादा शिकार बनाया जाता है।

◆ **शुभा सिन्हा**

MAGZTE

फिल्म *पिप्पा* में एक्शन कर रही हैं मृणाल ठाकुर

युद्ध के दिग्गज ब्रिगेडियर बलराम सिंह मेहता की किताब द *बर्निंग चाफीस* पर आधारित फिल्म *पिप्पा* की शूटिंग पूरी कर मृणाल ठाकुर काफी उत्साहित हैं। इस फिल्म में ईशान खट्टर ब्रिगेडियर मेहता के किरदार में नजर आएंगे, जो 45वें कैवेलरी टैंक स्क्वॉड्रन का हिस्सा रह चुके हैं और एक ऐसे अनुभवी सिपाही हैं, जिन्होंने अपने भाई-बहनों के साथ 1971 में हुए भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान पूर्व की ओर से मोर्चा संभाला था, जिसके परिणामस्वरूप भारत का पड़ोसी देश बंगलादेश मुक्त हुआ था। इस फिल्म का केंद्र लोकप्रिय वार टैंक है, जिसे प्यार से *पिप्पा* बुलाया जाता है। पिप्पा का अर्थ है एक खाली घी का डिब्बा, जो आसानी से पानी में तैर सकता है। यह फिल्म इस प्रतिष्ठित सेना टैंक पर केंद्रित की गयी है।

ब्रिगेडियर मेहता की बहन राधा का किरदार निभानेवाली अभिनेत्री मृणाल ठाकुर कहती हैं, ''*पिप्पा* की शूटिंग के दौरान मैंने एंजॉय करते हुए बतौर अभिनेत्री बहुत कुछ सीखा। मैं ऐसी फिल्म का हिस्सा बन कर सम्मानित महसूस कर रही हूं, जो भारत की जीत को व्यक्तिगत रूप से दर्शाती है। मुझे पहली बार एक्शन करने का भी अवसर मिला। राजा कृष्ण मेनन, रोनी स्क्रूवाला, सिद्धार्थ रॉय कपूर और पूरी कास्ट के साथ काम करने का अनुभव शानदार रहा।''

इंदिरा तिवारी का दावा

इंदिरा तिवारी ने *सीरियस मैन* और *गंगूबाई काठियावाड़ी* फिल्मों में अभिनय किया है। नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो रही *सीरियस मैन* के लिए उन्हें काफी सराहना मिली है। वैसे इंदिरा तिवारी का दावा है कि उन्होंने *सीरियस मैन* के बाद खुद को एक इमेज में बंधने से बचाने के लिए 18 फिल्में ठुकरायी हैं।

अर्जुन कपूर की सस्पेंस थ्रिलर

वेबसीरीज *सरदार का ग्रैंड सन* को मिली शोहरत के बाद अर्जुन कपूर रहस्य व रोमांच से भरपूर अजय बहल की फिल्म *लेडी किलर* करने जा रहे हैं। यह फिल्म छोटे शहर के एक प्लेबॉय किस्म के लड़के की कहानी है, जो सुंदर लड़की से प्यार कर बैठता है।

बप्पी लाहरी की तीसरी पीढ़ी

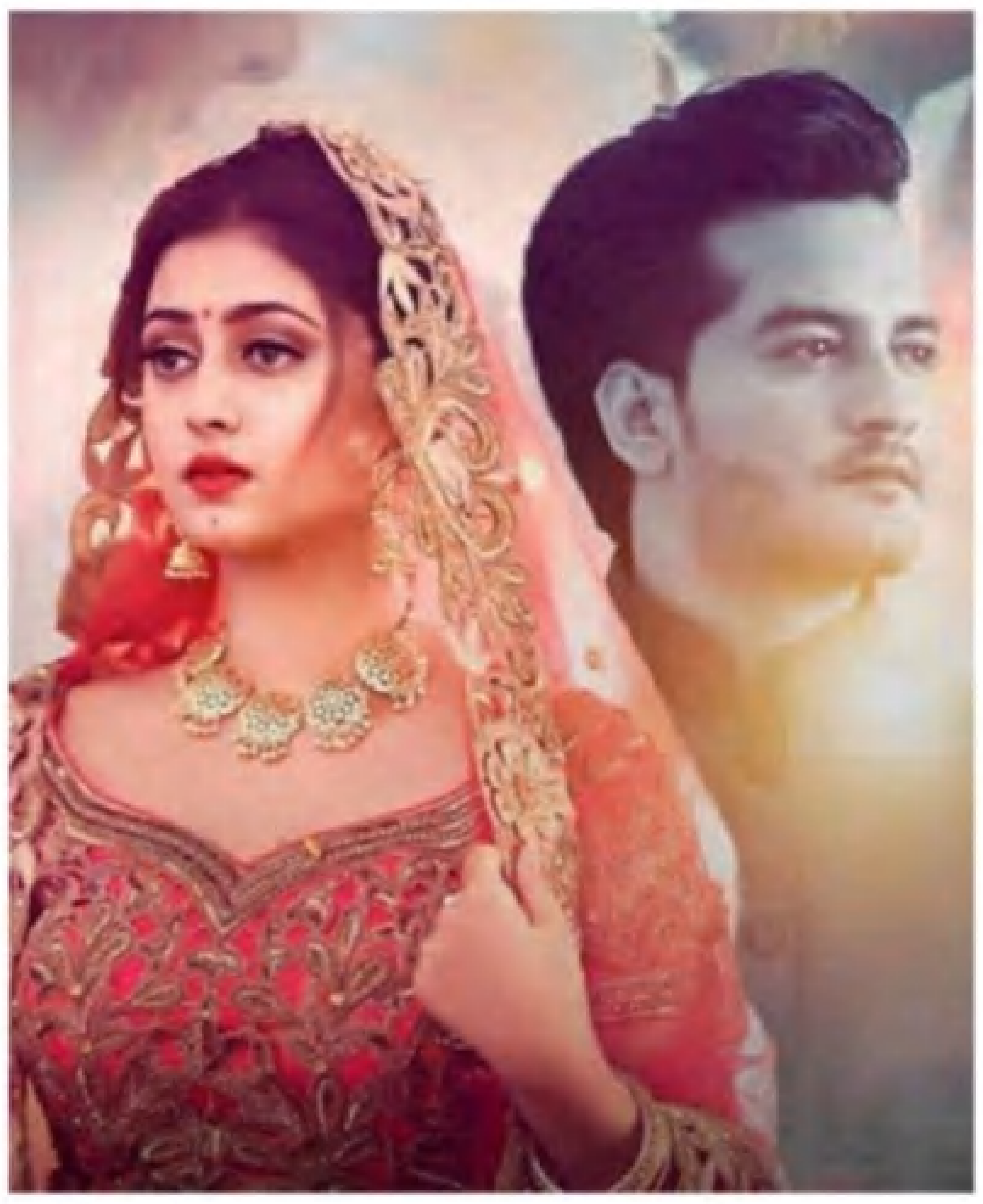
बप्पी लाहरी की तीसरी पीढ़ी के सदस्य यानी उनके 12 वर्षीय पोते रेगो बी ने बच्चों के लिए सिंगल गाना *बच्चा पार्टी...* ला कर संगीत जगत में कदम रख दिया है। रेगो बी के गाने *बच्चा पार्टी* को सारेगामा संगीत कंपनी बाजार में ले कर आयी है। रेगो बी के पास अपने दादा की शैली और ऊर्जा है।

अनुष्का को टीवी का सहारा

टिकटॉक स्टार के रूप में पहचान बनानेवाली अनुष्का श्रीवास्तव ने फिल्म *सिर्फ* से अभिनय के क्षेत्र में कदम रखा था। बाद में फिल्म *तिष्णगी* में राजपाल यादव के साथ हीरोइन बन कर आयी थीं। पिछले 3 वर्ष से उन्हें किसी फिल्म में अभिनय करने का अवसर नहीं मिला। पर इस बीच वे टिकटॉक स्टार बनी रहीं, जिसके चलते उन्हें कुछ टीवी सीरियलों में अभिनय करने का अवसर मिला। हर सीरियल में वे पॉजिटिव किरदार निभाती नजर आयीं, लेकिन पहली बार वे सीरियल *रंजू की बेटियां* में रोशनी पांडे का नेगेटिव किरदार निभा रही हैं।

फिल्म लॉस्ट में यामी

पिंक फिल्म के निर्देशक अनिरुद्ध रॉय चौधरी भावनात्मक खोजी थ्रिलर फिल्म *लॉस्ट* ले कर आ रहे हैं, जिसमें यामी गौतम की मुख्य भूमिका है। इसके अलावा इस फिल्म में पंकज कपूर, राहुल खन्ना, नील भूपलम, पिया वाजपेयी और तुषार पांडे की भी अहम भूमिकाएं हैं। अनिरुद्ध रॉय चौधरी कहते हैं, ''ऐसी कई घटनाएं थीं, जिन्होंने मुझे इस विषय पर काम करने के लिए प्रेरित किया।''



सना और आमिर का रोमांस

इन दिनों सना खान और आमिर मीर के रोमांटिक गीत *चन माही आजा...* ने हंगामा मचा रखा है। इस रोमांटिक गाने को गायक आमिर मीर द्वारा स्वरबद्ध किया गया है, जिन्होंने सना खान के साथ इस गाने के वीडियो में अभिनय भी किया है।

◆ **सुषमा त्रिपाठी**

वेडिंग लुक सेल्फी

पिछली बार के फेस्टिव लुक की तरह ही इस बार भी आप पाठकों ने वेडिंग लुक की ढेरों सेल्फी हमें भेजीं। सब एक से बढ़ कर एक! जगह की कमी की वजह से हम सभी सेल्फी को स्थान नहीं दे पा रहे हैं, लेकिन आप अपनी एंट्री भेजना जारी रखें। क्या पता अगले अंक में आपकी तसवीर हो। इस बार के लकी विनर्स को बधाई!

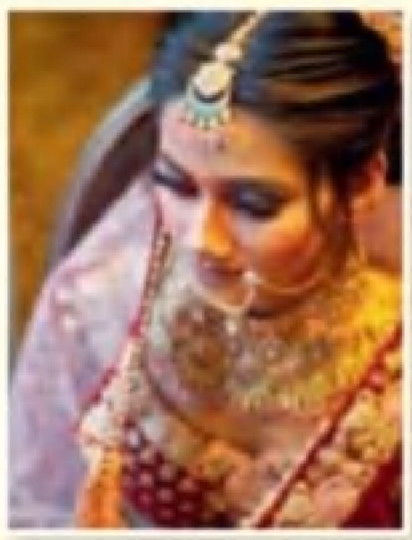
वैष्णवी गुप्ता (विजेता)
कानपुर

शिल्पी (विजेता)
प्रयागराज

नम्रता अवस्थी (विजेता)
लखनऊ

लकी गुप्ता
कानपुर

शालू कुमारी
पटना



रोशनी गुप्ता
दिल्ली

संधिनी पंकज सिंह
लखनऊ

संगीता
कोटा

शिवांगी गुप्ता
लखनऊ

प्रिया सक्सेना
नवी मुंबई

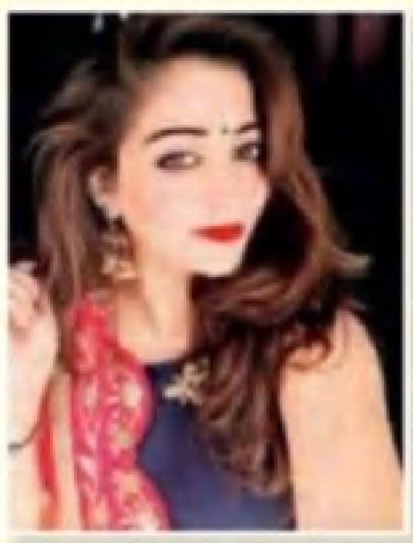
दिव्या शेखावत
पिलानी

इंदु पांडेय
गोरखपुर

सुमन गुप्ता
दिल्ली

प्रीति शर्मा
ग्वालियर

श्वेता ठाकरे
भंडारा, महाराष्ट्र



नेहा धनेशा
राजकोट

सरिता शर्मा
दिल्ली

शानू सूद
उना

विमला प्रवीण पटेल
इंदौर

आंचल शिवाजी सिंह
छपरा

यामिनी शर्मा
दिल्ली

SHAHNAZ HUSAIN
Shahnaz Husain
ME

इस बार सेल्फी कॉन्टेस्ट की थीम है—पार्टी लुक। अपनी सेल्फी हमें 10 नवंबर तक 8448103277 पर भेजें। साथ में अपना नाम-पता जरूर भेजें। 3 लकी विजेताओं को शहनाज हुसैन गिफ्ट हैंपर भेजेंगी।

आपकी चहेती वनिता अब डिजिटल अवतार में

BELLBOTTOM

वनिता
वनिता
फेस्टिवल स्पेशल
अक्तूबर 2021
अब स्टैंड्स पर उपलब्ध

अब वनिता पढ़ना हुआ और आसान। डिजिटल क्रांति के दौर में वनिता का ऑनलाइन संस्करण आपको रखेगा सबसे आगे।

रोचक कहानियां, समसामयिक मुद्दे, सौंदर्य सलाह, स्वास्थ्य संबंधी बातें, बेहतरीन व्यंजनों की रेसिपीज, दांपत्य संबंधों को मजबूती देते लेख, लालन-पालन की जानकारी, नए जमाने के कैरिअर पर विशेषज्ञों का मार्गदर्शन और मनोरंजन का नायाब खजाना, फिल्म व चुटकुले, मासिक भविष्यफल, रोचक स्थायी स्तंभ के साथ और भी बहुत कुछ।

आज ही लॉग इन करें :
www.vanitaonline.com
और नयी जानकारियों व
मनोरंजन के दरवाजे पर दस्तक दें।

फेसबुक पर फॉलो करें :
Vanita Hindi Magazine

GEMINI
CANCER
TAURUS
LEO
ARIES
VIRGO
PISCES
LIBRA
AQUARIUS
SCORPIO
CAPRICORN
SAGITTARIUS

आपका भविष्यफल

नवंबर 2021

नवंबर माह का राशिफल

नवंबर महीने की राशि तुला और वृश्चिक है। तुला राशि सूझबूझ को और सुंदर वाणी को दर्शाती है। वहीं वृश्चिक राशिवाले जातक थोड़ा अधिक साहसी, निडर और उत्तेजित स्वभाव के होते हैं। इस माह में जन्मे लोगों में बुद्धि, साहस और जीवन को जीने की खूबसूरत कला होती है। ऐसे जातक जिन पर इन राशियों का पूर्ण प्रभाव होता है, वे बल और बुद्धि में काफी संतुलित होते हैं। इन जातकों के भीतर ऐसी कला है, जिससे ये सभी को इंप्रेस कर लेते हैं। इनकी उपस्थिति सभी व्यक्तियों को इनकी तरफ अत्यधिक आकर्षित करती है। ये हर बात को गहराई से समझने में निपुण होते हैं। नवंबर महीने में इनके कैरिअर में कुछ अच्छे बदलाव देखने को मिलेंगे। सेहत के लिहाज से समय ठीकठाक रहेगा। आर्थिक उन्नति काफी बेहतर होगी। लव रिलेशनशिप में अहम आड़े आएगा। शादीशुदा लोगों को अपने जीवनसाथी का पूर्ण स्नेह और साथ मिलेगा।

नवंबर माह की राशियां : तुला और वृश्चिक
लकी नंबर : 2, 7, 8, 11, 16, 17, 20, 25, 26
लकी स्टोन : ओपल और मूंगा
लकी कलर : क्रीम, ऑफ वाइट और लाल

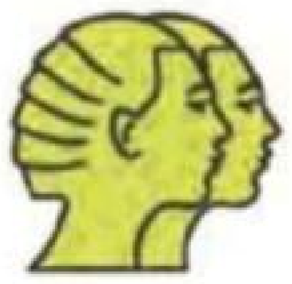
डॉ. आरती दहिया
ज्योतिषाचार्य

मेष राशि

मेष राशिवालों का गोल्डन टाइम शुरू हो गया है। आपके अंदर अत्यधिक उत्साहभरा रहेगा। प्रयास अब आपको पूर्ण फल प्रदान करेंगे। प्रतिष्ठित लोगों से संबंध बनेंगे, जिससे मान-सम्मान में बढ़ोतरी होगी। वैवाहिक संबंधों में भी मधुरता बनी रहेगी। जीवनसाथी का पूर्ण साथ प्राप्त होगा। परिवार में भी खुशनुमा माहौल देखने को मिलेगा। यदि आप कोई घर या वाहन खरीदना चाहते हैं, तो समय अनुकूल है।

वृषभ राशि

वृषभ राशिवाले जातकों को थोड़ा सचेत रहने की आवश्यकता है। अनावश्यक समस्याएं आपको घेरे रखेंगी। आपके बनते-बनते कार्यों में बेवजह अवरोध खड़े होंगे। किसी काम को ले कर आप लंबे समय से मेहनत कर रहे हैं, वह विफल होती दिखेगी। सेहत के लिहाज से भी काफी सतर्क रहना चाहिए। परिवार में अनावश्यक मतभेद रहेगा। आय के स्रोत कम रहेंगे, पैसों को सोच-समझ कर निवेश करें।



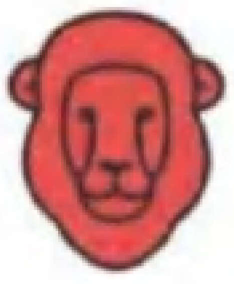
मिथुन राशि

मिथुन राशिवाले जातकों का समय बहुत संघर्षमय रहेगा। आपके सारे काम अत्यधिक मेहनत से पूर्ण होंगे। बहुत ज्यादा प्रयास के बाद ही मुट्ठीभर फल की प्राप्ति होगी। यदि आप व्यापार क्षेत्र से संबंध रखते हैं, तो क्रय-विक्रय में ही आपका अधिकांश समय निकलेगा। परिवार की तरफ चिंता बनी रहेगी। पैरों में किसी प्रकार का कष्ट हो सकता है, तो उचित व्यायाम नियमित रूप से करते रहें।

यदि बहुत प्रयत्न करने पर भी भवन सुख नहीं मिल पा रहा हो, तो हर शुक्रवार को किसी भूखे को अतिथि सम्मान के साथ भोजन करवाएं और हर रविवार को गाय को गुड़ खिलाएं। जल्द ही आपको अपने घर का सुख प्राप्त होगा।

कर्क राशि

कर्क राशिवाले जातक काफी प्रसन्न रह सकते हैं। अधिकांश कार्य अच्छे से पूर्ण होंगे। आप अपने आपको धार्मिक कार्यों में काफी उलझा महसूस करेंगे। परिवार में कोई मांगलिक कार्य हो सकता है, जो भाग्यवर्धक साबित होगा। मित्रों से मेलजोल बढ़ेगा। मान-सम्मान में प्रत्यक्ष बढ़ोतरी होगी, जो भविष्य में लाभदायक साबित होगी। जीवनसाथी के साथ बेहतरीन समय साझा करने का अवसर मिलेगा।



सिंह राशि

सिंह राशिवालों को अपने खर्चों पर लगाम लगाने की जरूरत रहेगी। आपकी आय खूब मेहनत के बावजूद अल्प रहेगी, जो मानसिक परेशानी का कारण बनेगी। किसी भी तरह के वाद-विवाद से खुद को दूर रखें, अन्यथा आप अपने आपको बेवजह की समस्याओं में उलझा लेंगे। मार्ग में उन्नति की अनेक अवसर आएंगे, परंतु बहुत सोच-समझ कर सही मार्ग को चुनना है। परिवार में माहौल सामान्य व्यतीत होगा।

कन्या राशि

कन्या राशिवाले जातकों का शुरुआती दौर बहुत ही अच्छा रहेगा। सोचे-समझे सारे कार्य इच्छानुसार पूर्ण होंगे। नए प्रगति के मार्ग खुलेंगे। भूतकाल में यदि कुछ कार्य अधूरे रह गए हैं, तो अब वे थोड़े प्रयास से ही पूर्ण हो जाएंगे। परिवार के साथ समय सुखद व्यतीत होगा। माह के आखिरी हफ्ते में हर लिहाज से सचेत रहने की आवश्यकता है। परिवार के सदस्यों से और निकटतम बंधुओं से मनमुटाव बना रहेगा।

तुला राशि

तुला राशिवाले जातकों का समय हर लिहाज से बेहतर रहेगा। धन आगमन के नए मार्ग खुलेंगे। आप पहले से काफी अधिक मेहनत करेंगे, जिससे लाभ होगा। आपकी आय निर्वाह योग्य अर्जित होती रहेगी। आपके बढ़ते खर्चे आपको काफी परेशान रखेंगे। आपके किए गए कार्यों में आपको पूर्ण सफलता मिलेगी। आपके परिवार का पूर्ण साथ आपको मिलेगा, जो आपका मनोबल बढ़ाने के लिए अति आवश्यक है।

वृश्चिक राशि

वृश्चिक राशिवाले जातक माह के शुरुआती दौर से ही आर्थिक तंगी का सामना करेंगे। आपके अनावश्यक खर्चे आपको निचोड़ कर रख देंगे। आपके बनते हुए कार्यों में अनावश्यक विघन उत्पन्न होंगे। माह के मध्य के बाद का समय थोड़ा ज्यादा संघर्षमय रहेगा। आपको अत्यधिक मानसिक परेशानियां घेरे रखेंगी। आपको अपने सूर्य को अच्छा रखने की बहुत जरूरत रहेगी।

धनु राशि

धनु राशिवालों का समय काफी बेहतर रहेगा। आय के नए स्रोत जीवन में एक उमंग भर देंगे, जो आपको आगे बढ़ने के लिए और प्रेरित करेंगे। नए-नए प्रतिष्ठित लोगों से संपर्क बढ़ेंगे। परिवार में कोई शुभ कार्य होने की पूर्ण संभावना है। धर्म-कर्म से जुड़े कार्यों में रुचि बढ़ेगी। जीवनसाथी का स्नेह आपको आंतरिक रूप से मजबूत बना देगा। अच्छे से सोच-विचार करने से जीवन में सफलता हासिल हो सकती है।

मकर राशि

मकर राशिवाले जातकों का माह का शुरुआती दौर बहुत सुखद रहेगा। जीवन में प्रगति के काफी मार्ग सामने आएंगे। सुख-साधनों में वृद्धि होगी, जिसके चलते खर्चों में भी बढ़ोतरी होगी। धार्मिक कार्यों में रुझान रहेगा, जिससे आपको आत्मिक संतुष्टि मिलेगी। माह के आखिरी समय में अनावश्यक खर्चे बढ़ेंगे और आय के स्रोत घटेंगे, जिसके चलते पारिवारिक मतभेद जन्म लेंगे।

कुंभ राशि

कुंभ राशिवाले जातकों का अधिकांश समय तनावपूर्ण रहेगा। अचानक कार्यक्षेत्र में हानि और परेशानी का अनुभव होगा। धन के आगमन में भी परेशानियां उत्पन्न होंगी। आपके मन मुताबिक कार्य ना होने से मन बहुत विचलित रहेगा। पारिवारिक नजरिए से भी कुछ परेशानियों में इजाफा होगा। जीवनसाथी के साथ किसी प्रकार की अनबन उत्पन्न हो सकती है। धैर्य से काम लें, सब अच्छा रहेगा।

मीन राशि

मीन राशिवालों का समय संघर्षपूर्ण रहेगा। कामकाज, परिवार और सेहत से जुड़ी समस्याएं परेशान कर सकती हैं। परिवार के सदस्यों से एवं नजदीकी मित्र-बंधुओं से संबंध अच्छे रखने का प्रयास करें, अन्यथा हानि का सामना करना पड़ सकता है। अपने स्वास्थ्य का खयाल रखें, कोई रोग आपको परेशान कर सकता है। अपने जीवनयापन के लिए सामान्य से अधिक परिश्रम करने की आवश्यकता है।

व्रत त्योहार

2 नवंबर	3 नवंबर	4 नवंबर	4 नवंबर	5 नवंबर	6 नवंबर	8 नवंबर	10 नवंबर	11 नवंबर
धन त्रयोदशी	काली चौदस	नरक चतुर्दशी	दीपावली	गोवर्धन पूजा	भाई दूज	विनायक चतुर्थी	छठ पूजा	गोपाष्टमी

ठहाका एक्सप्रेस

हंसने-हंसाने की घड़ी है आयी, किसी ने सुनी किसी ने सुनायी ! मजेदार मियां-बीवी की नोकझोंक, बच्चों की लगायी-बुझायी !

पति ऑफिस से आते ही मुस्करा कर बीवी से बोला : आज से तुम अपनी शामें मैनेजर के साथ बिताया करोगी।

बीवी खुश हो कर बोली : क्या बात है ! कहां है मैनेजर, स्मार्ट तो है ना?

पति गुस्से से : बेशरम औरत, मैं अपनी कंपनी में मैनेजर बन गया हूं।

◆◆◆

सोनू : आज एक बड़ा अनुभव हुआ।

मोनू : कैसा अनुभव?

सोनू : ऑफिस जाते वक्त कुत्ता सोता हुआ मिला और ऑफिस आते वक्त भी कुत्ता सोता हुआ मिला, मैं समझ गया कि जिंदगी कुत्ते से भी बदतर है।

◆◆◆

रामप्रसाद उदास बैठा था। दोस्त ने वजह पूछी, तो उसने बताया : कभी किसी की हाय नहीं लेनी चाहिए। परसों पड़ोसिन हाय बोल रही थी, मैंने ले ली... और बीवी ने देख लिया। तीन दिन से बाहर ही खा रहा हूं।

◆◆◆

साधु : जब हम कई साल नहीं बोलते, तो उसे मौनव्रत कहते हैं।

भक्त : बाबा, हम लोग उसे शादी कहते हैं।

◆◆◆

पार्टी जोरों पर थी। भाई साहब दोस्तों के साथ गप्पें मारने में मशगूल थे। तभी उनकी बीवी ने उन्हें उंगली के इशारे से बुलाया। वे दौड़े चले आए और पूछा : क्या हुआ, डार्लिंग?

बीवी : कुछ नहीं, बस अपनी उंगली की रेंज चेक रही थी।

◆◆◆

पति पत्नी से : तुमने मुझमें ऐसा क्या देखा कि शादी के लिए तैयार हो गयीं?

पत्नी : मैंने अपनी बालकनी से आपको कपड़े धोते और बरतन मांजते देखा था।

◆◆◆

पंडित जी को अस्पताल में देखा, तो हैरान रह गया। बेचारे बुरी तरह घायल थे। पूछा : पंडित जी, यह कैसे हो गया?

पंडित जी : कुछ नहीं, वो करवाचौथ की शाम को छत पर पत्नी से आदतन बोल गया कि जल्दी पूजा करो, मुझे दो-तीन जगह और जाना है।

◆◆◆

बच्चा : मम्मी, इस बार पटाखे मैं इसी दुकान से लूंगा।

मम्मी : बदतमीज, यह पटाखे की दुकान नहीं, लड़कियों का हॉस्टल है।

बच्चा : मुझे क्या पता, पापा तो कह रहे थे कि यहां एक से बढ़ का एक पटाखे हैं।

◆◆◆

पति : डॉक्टर ने चाय फीकी पीने को कहा है।

पत्नी : अलग-अलग नहीं बनाऊंगी, लड्डू खा कर पी लेना, फीकी लगेगी।

◆◆◆

एक आदमी ने बस में साथ बैठी महिला से पूछा : आपने कौन सी परफ्यूम लगायी है, उसका नाम जान सकता हूं। वाइफ को गिफ्ट करूंगा।

महिला : वाइफ को गिफ्ट मत कीजिएगा, वरना किसी भी जलील आदमी को उनसे बात करने का बहाना मिल जाएगा।

◆◆◆

गोलू : अपने देश में परिवारवाले एक-दूसरे से बहुत प्यार करते हैं और एक-दूसरे की परवाह करते हैं।

भोलू : भला कैसे?

गोलू : बीमार एक पड़ता है, खिचड़ी पूरा परिवार खाता है।

◆◆◆

रामू : तुम्हें स्वीमिंग आती है?

श्यामू : नहीं आती।

रामू : तुमसे तो कुत्ता अच्छा है, उसे स्वीमिंग आती है।

श्यामू : तुझे स्वीमिंग आती है?

रामू : हां, खूब अच्छे से आती है।

श्यामू : फिर तुममें और कुत्ते में फर्क क्या है।

◆◆◆

पत्नी ने पति को नए अंदाज में धमकी दी : तुम जितना समय फेसबुक, वॉट्सएप, ट्विटर को दोगे, मैं उतना ही समय फ्लिपकार्ट, एमेजॉन, स्नैपडील, मिंत्रा को दूंगी।

पति तुरंत ऑफलाइन हो गया। ◆

संपर्क करें : विज्ञापन के लिए 011-23212800

ज्योतिषाचार्य एम के. शास्त्री
मनचाही स्त्री व पुरूष प्राप्त करवाने में स्पैशलिस्ट

खतरनाक बगलामुखी सिद्ध द्वारा गृहक्लेश, वशीकरण, लवमैरिज, सास-बहु अनबन, सौतन, दुश्मन, कर्ज, बीमारी से छुटकारा, मुठकरनी, संतानहीनता, कारोबार, नौकरी, शादी में रूकावट, धन लाभ, जादू-टोना, किया कराया, खोया प्यार हासिल करें।

घर बैठे तुरंत समाधान / फीस काम के बाद

मनाचाही शादी करवाने व तुड़वाने में स्पैशलिस्ट
मियाँ मौलवी, बाबा, ज्योतिषीयों, पांखडियों से निराश एक बार संपर्क अवश्य करें।

घर बैठे फोन पर तुरंत समाधान करवाऐं !
09915482399

मुफ्त सलाह निःसंकोच/आप की हर समस्या गुप्त रखी जाऐगी

ज्योतिष, भविष्यवक्ताओं और तांत्रिकों की सेवाएं हासिल करनेवाले ऐसा अपने जोखिम पर करें। किसी भी तरह की ठगी से बचने के लिए पूरी सावधानी बरतें।

www.mrfpaint.com

Even Your Gate Needs Protection.

Exposure to sunlight, rain and dust can damage gates.
Protect them with MRF MetalCoat.

11912984

MRF Vapocure Paints
MetalCoat
Multipurpose PU Finish

THE PU PROMISE
All Weather Resistant

NO MORE CORROSION

AVAILABLE FINISHES
Glossy, Metallic and Matt Finishes

ADVANTAGES

- Water resistance
- Gloss retention
- High durability
- UV resistance
- Scratch resistant
- Available In 54 shades

MRF Vapocure Paints

FOR MORE DETAILS, GIVE A MISSED **CALL: 99403 99407**

AVAILABLE AT ALL LEADING PAINT STORES

RNI/ 67269/98

Registered KL/KTM/58/2021-23, ISSN 0975-0398
KL/CR/KTM/WPP-2/2021-23 Licensed to Post Without Prepayment
Published on 25th of every month (25.10.2021)

ताज़ा और शुद्ध खाएं, समय पर खाएं
MDH
मसाले
सेहत के रखवाले
असली मसाले सच - सच
पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०
Garam masala
Chunky Chat masala
Chana masala
Kitchen King
Shahi Paneer
Peacock Kasoori Methi
Achari Aloo masala
Veg Biryani masala
Karahi Paneer masala
Deggi Mirch
For More Information Visit us on :
mdhspicesofficial
mdhspicesofficial
SpicesMdh
www.mdhspices.com
SCAN FOR MDH ORIGINAL RECIPES

वनिता (मासिक) नवंबर 2021 मूल्य : ₹ 50